№14 (464) июль 2014

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Лечебное меню при язвенной болезни желудка

Бальзам из семян укропа полезен сосудам

Зелёный чай и кефир — идеальные напитки для знойного лета

Такой случай

Пёс исцелил мальчика-аутиста

Обычный ретривер по кличке Карат совершил чудо.

Надежда Доровская и ее шестилетний сынишка Тимофей живут в новосибирском Академгородке. Когда сыну исполнилось 2 годика, мать заметила, что с ним происходит неладное. «Молчал. Вел себя как механическая кукла — бегал кругами, а когда уставал, начинал рыдать. Врачи обещали, мол, пройдет». Но прошел год — никаких изменений. Тогда-то и поставили страшный диагноз — аутизм. Тимошка ничего не ел, пил только кефир.

Надежда прочитала все об аутизме, в том числе и то, что с недугом иногда справляются благодаря домашним животным. Так в семье появился Карат. У мальчика при виде щенка случилась истерика. А Карат сел поодаль, а потом осторожненько, ползком подобрался к Тиме и обнял его мохнатыми лапами. Истерика неожиданно прекратилась. Пес сутки напролет был с мальчиком. Верный, добрый и удивительно терпеливый, он шаг за шагом вытягивал мальчишку из придуманного мира в реальный. И через 4 месяца Тимофей заговорил! Мама много занималась ребенком: водила в бассейн, к логопеду. Но если бы не Карат...

Сейчас мальчик ходит в логопедический детсад, занялся фигурным катанием. У него остались некоторые проблемы с речью, но мальчик сможет пойти в нормальную школу.

Мамы ребятишек-аутистов, узнав об истории Доровских, стали просить чудесного пса позаниматься с их детьми. Спас одного — поможет и другим! Надежда не смогла отказать. Теперь водит четвероногого врачевателя на занятия. Родители радуются — малышам становится лучше.

ЕСЛИ ГРАДУСЫ ПО ЦЕЛЬСИЮ ЗАМЕНИТЬ НА ГРАДУСЫ ПО МЕНДЕЛЕЕВУ, ТО ПРИ ТОМ ЖЕ ГРАДУСЕ ОТДЫХ НА ЭКВАТОРЕ ВПОЛНЕ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ НА ОТДЫХ В РОССИИ.

Знаете ли вы, что...

● Те, кто ест шоколад как минимум 3 раза в месяц, живут на год дольше, чем те, кто к шоколаду не притрагивается. Исследования показали, что люди, которые отказываются от шоколада, печенья, вина, набирают лишний вес, так как едят больше другой пищи, и становятся толще к концу диеты.

● Кофе полезен для сердца — он улучшает кровообращение, утверждают японские ученые. За 75 минут кровоток усиливается на 30%. Обычный кофе вызывает небольшое повышение артериального давления и улучшает состояние кровеносных сосудов.

● 62% посудомоечных машин во всем мире заражены. Теплая, влажная среда и соль, которая остается на стенках, идеально подходят для роста грибков. Если человек вдохнет споры грибка, инфекция колонизирует его легкие. Людям, принимающим антибиотики, диабетикам, больным муковисцидозом контакт с грибком может дорого стоить.

Новости

В РОССИИ разработали новый метод ранней диагностики рака почек и мочевого пузыря. Для этого достаточно сдать обычный анализ мочи. Достоверность нового метода 85%. В недалеком будущем такой анализ можно будет провести дома.

ПОЛЧАСА регулярного слушания музыки благоприятно влияет на здоровье, способствует расширению сосудов — к такому выводу пришли сербские ученые. Пользы от этого будет больше, если человек будет заниматься физкультурой.

В ЧЕЛЯБИНСКЕ появились странные деньги. На купюрах шариковой ручкой написано от руки: «Не делай этого, остановись!», «Трезвей», «Качайся», «Будь человеком!», «Не трать на водку! Купи подарок детям!» Как ни странно, такие обращения оказались эффективными.

ПЕРВУЮ в мире операцию по пересадке обеих ног провели испанские хирурги. Пациент уже начал ходить, правда, пока в бассейне. Повреждения ног были таковы, что подобрать протезы не представлялось возможным. Поэтому решили пересадить ноги от мертвого донора.

В РОССИЙСКИХ больницах появилась возможность с помощью простого анализа крови определить, разовьются ли в ближайшие 2-3 года у здорового человека симптомы слабоумия, то есть болезни Альцгеймера.

КОЛБАСА, сосиски, мясо в пельменях, мясные салаты повышают риск рака поджелудочной железы. К такому выводу пришли шведские ученые.

ДАТСКИЕ ученые испытали новый метод борьбы с курением. Это не жвачка, не пластырь, не электронная сигарета, а никотиновый спрей. У него в 2-3 раза больше шансов заставить человека бросить курить, чем у других методов.

■ ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРИДУМАЛИ БУДИЛЬНИК И НЕ ПРИДУМАЛИ ЗАСЫПАЛЬНИК?

■ ОВОЩИ — ЭТО НЕ ЕДА. ЭТО ТО, ЧТО ЕДЯТ С ЕДОЙ!

■ В ПРИСУТСТВИИ КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНЫ ТОЛЬКО ДУРАК ОСТАЕТСЯ УМНЫМ.

Сезонная проблема — *Будь начеку*

Как успокоить больное горло

ДАЖЕ ЛЕТОМ МОЖНО ПОДХВАТИТЬ АНГИНУ. КАК БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНЬ?

*** Водный настой гвоздики.** 2 ст. ложки сухой пряности гвоздики залейте холодной водой, чтобы она покрыла ее полностью. Настаивайте 3-4 дня. Образуется темно-коричневый раствор, его нужно разбавлять наполовину теплой водой и полоскать горло по утрам, до еды. Раствор сначала слегка обжигает горло, но потом ощущается приятная теплота.

*** Редька с медом.** Крупную черную редьку вымойте, вырежьте в верхушке углубление размером со столовую ложку и заполните его медом. Через день мед растворится, а редька даст обильный светлый сок. Его нужно пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, немного задерживая во рту. Лечиться надо в течение недели. Для этого понадобится не одна, а 3-4 редьки.

*** Сок алоэ.** Срежьте зрелые листья алоэ и выдержите их на нижней полке холодильника в темном пакете в течение 2 недель. После этого выжмите сок, которым полощите горло, разводя его теплой водой (1:2). Каждый раз используйте свежую порцию сока. А можно просто класть на ночь в рот кусочек листа алоэ и рассасывать его.

*** Анис с коньяком.** 1/2 стакана семян аниса залейте 1,5 стакана холодной воды и кипятите 15 минут. Затем добавьте 1/4 ст. ложки меда, доведите до кипения и добавьте 1 ст. ложку коньяка. Пейте по 1 ст. ложке за полчаса до еды в течение 2-3 суток.

*** Морская соль с оливковым маслом.** Приготовьте теплый раствор соли, лучше морской, из расчета 1 чайн. ложка на 1 стакан воды, добавьте 2-3 капли настойки йода. Как следует прополощите полученным раствором горло. Затем возьмите в рот 1 ст. ложку оливкового масла и полощите им энергично между зубами, чтобы оно стало совсем жидким, после чего масло можно выплюнуть. Соль и йод дезинфицируют и разрыхляют горло, а ингаляция оливковым маслом его смягчает. Повторяйте процедуру 3-4 раза в день — и через 2 дня вы забудете о больном горле, если вовремя начали лечение.

*** Ореховое лекарство.** 100 г арахиса очистите, но не отделяйте сиреневую кожуру, покрывающую орех под скорлупой. Залейте 0,5 л воды и варите 10 минут. Остудите, процедите и пейте по 1/3 стакана в теплом виде за 30 минут до еды 3 раза в день. Орешки нужно съесть перед приемом пищи.

Не навреди

ПОЛНЫЕ люди все чаще обращаются к услугам хирургов — чтобы ушить часть желудка и таким образом похудеть. Каковы последствия такого вмешательства? Не создает ли оно новых, более сложных проблем?

Исследователи обнаружили, что многие из этих людей столкнулись с неприятным осложнением — образованием желчных камней, причем в течение первых двух лет после операции. Кроме того, уже в первые месяцы после вмешательства у пациентов возникает дефицит важных витаминов, прежде всего B_1, B_{12}, D и фолиевой кислоты. Из-за этого нарушается работа ряда органов и систем. Попробуйте похудеть другими способами.

Толстяку ушили желудок

Сто раз подумайте, прежде чем решаться на операцию.

Едем на море с малышом

В августе хотим взять двухлетнего сына на море, а бабушки в два голоса кричат, что маленького везти в другой климат рано. Неужели это правда и нам придется провести отпуск без ребенка?

Клавдия Н., Екатеринбург

Раньше педиатры не советовали родителям везти малышей на отдых в другой климат, потому что опасались, в первую очередь, невозможности организовать нормальное питание. Сейчас все по-другому. В хорошем отеле всегда найдется подходящее меню для малышей. Правда, остаются другие проблемы. Например, как защитить ребенка от инфекций в дороге? Тут совет такой: чем меньше ребенок, тем с большим комфортом вы должны с ним путешествовать.

Еще проблема — акклиматизация. Советуем везти малышей от 3 лет в другой климат не меньше чем на месяц, а аллергиков — не меньше чем на два. Исследования показали, что в первую неделю после приезда на курорт северные дети заболевают. Вернувшись с юга домой, они заболевают снова. Резкая смена климата — большая нагрузка для организма малыша. Поэтому, если не хотите, чтобы польза от отдыха на море была перечеркнута двумя болезнями подряд, везите малыша на как можно более долгий срок.

З. В. Ивакина, педиатр, врач высшей категории

ДЕТИ, КОТОРЫЕ В ЖАРУ ЧАСТО ПЬЮТ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ, БЫВАЮТ БОЛЕЕ АГРЕССИВНЫ, УТВЕРЖДАЮТ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ. ЛУЧШЕ УТОЛЯТЬ ЖАЖДУ ТЕПЛЫМ ЧАЕМ ИЛИ КОМПОТОМ.

Намотай на ус

Долгая работа за столом — это прежде всего стресс, причем сильнейший. Нарушается кровообращение, необходимые вещества и гормоны не доходят до мозга, возникают переутомление, раздражение, гнев от усталости. Выход? Каждые 35-45 минут вставайте из-за стола и, открыв форточку, приседайте максимальное количество раз. А потом еще и отожмитесь: от стола, кресла с ручками, от стены... Два-три резких выдоха — и снова за работу. Не жалейте потраченного времени — оно все равно бы прошло впустую.

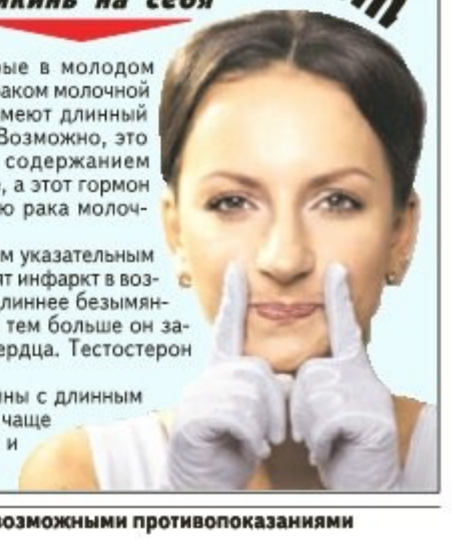
Это палец виноват

Прикинь на себя

* Женщины, которые в молодом возрасте заболевают раком молочной железы, чаще всего имеют длинный указательный палец. Возможно, это связано с большим содержанием эстрогена в организме, а этот гормон способствует развитию рака молочной железы.

* Мужчины с длинным указательным пальцем чаще переносят инфаркт в возрасте до 50 лет. Чем длиннее безымянный палец у мужчины, тем больше он защищен от болезней сердца. Тестостерон защищает сердце.

* Мужчины и женщины с длинным указательным пальцем чаще страдают аллергией и астмой.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у окулиста

Точки мешают видеть

ХРУСТАЛИКИ В ОБОИХ ГЛАЗАХ ИСКУССТВЕННЫЕ

Мне 90 лет. После операции по поводу катаракты хрусталики в обоих глазах искусственные. Операцию сделали 20 лет назад, и все эти годы читала без очков. Первые очки для чтения (+3,5) пришлось надеть в 2011 году. С тех пор вдаль вижу, а читать могу только в очках. Как сохранить зрение?

М. И. Лебедев, Костромская обл.

Чтобы сохранить зрение в преклонном возрасте, надо постоянно заботиться о состоянии сетчатки. При наличии атеросклероза сосудов сетчатки на фоне возрастного атеросклероза необходимо курсами принимать сосудистые препараты, такие как циннаризин, «Кавинтон» «Трентал» (если нет диабета). Полезны антиоксиданты («Мексидол»), витамины группы В («Мильгамма, «Нейромультивит»). Если этого не делать, на сетчатке, отвечающей за четкость зрения, может начаться рубцевание и формирование дистрофии.

При конъюнктивите залейте 1 ст. ложку листьев малины 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Запрокиньте голову, положите компресс на глаза на несколько секунд.

ЧЁРНЫЕ ТОЧКИ МЕШАЮТ ВИДЕТЬ

Мне 60 лет. Страдаю миопией. Черные точки мешают видеть. Офтальмолог сказала, что это разрывы кровеносных сосудов и надо следить за давлением, а то будет еще хуже. Что еще можете посоветовать?

П. Н. Старостина, Мордовия

По всей видимости, речь идет о кровоизлиянии в стекловидное тело. Ваш врач права: надо обязательно следить за артериальным давлением. Кроме этого, нельзя поднимать тяжести (максимум 5 кг), наклоняться, например, при стирке и уборке квартиры. Для укрепления сосудистой стенки пропейте «Аскорутин» (по 1 таблетке 3 раза в день строго после еды в течение 1 месяца) и закапывайте (также в течение месяца) 1%-ный «Эмоксипин» (по 1 капле 3 раза в день в оба глаза). Хорошо укрепляет сосуды обыкновенная гречка ядрица. Промойте стакан гречки, высушите, смелите в кофемолке в порошок и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой в течение 2-3 месяцев.

НА БЕЛКАХ КОРИЧНЕВЫЕ ПЯТНЫШКИ

У меня с детства на белках глаз небольшие коричневые пятнышки. Видеть они не мешают, поэтому специально обращаться к окулисту не хочется. Но все-таки тревожусь, не приведет ли это в дальнейшем к слепоте?

С. Б. Макарова, Волгоградская обл.

Коричневые точки на белках глаз — это чаще всего участки микроскопических кровеносных сосудов, расположенных очень близко к поверхности склеры. Они напрямую связаны с приливом крови к лицу, поэтому могут немного увеличиваться в размере после длительного физического напряжения или, например, после чихания. Никакой опасности для зрения это не представляет. Однако в некоторых случаях появление темных пятнышек на белках глаз свидетельствует о нарушении жирового обмена или других патологических процессах. В этом случае необходима консультация врача-окулиста или эндокринолога.

СУХАЯ ИЛИ ВЛАЖНАЯ?

У мамы обнаружили возрастную дистрофию сетчатки. Лечится ли это?

Ольга, Нижегородская обл.

Возрастная дистрофия сетчатки встречается у каждого четвертого в возрасте 75-84 лет и у каждого третьего после 85 лет. В России 15% трудоспособного населения страдает макулярной дегенерацией. Она бывает двух форм: сухой и влажной. При сухой форме клетки пигментного эпителия из-за недостатка питания отмирают, образуется дефект поверхности слоя. Развивается эта форма болезни медленно, как ее лечить — врачам известно. Но иногда в сетчатке разрастаются новообразованные сосуды, которые отличаются тем, что их стенки — неполноценные, проницаемые для жидкой части крови. Она просачивается сквозь них и накапливается в слоях сетчатки. Такая форма дегенерации называется влажной, при ней зрение снижается очень быстро.

Раньше лечение проводилось прижиганием новообразованных сосудов лазером. Но не так давно в офтальмологии стал применяться препарат, который блокирует образование новых сосудов. Его с помощью укола вводят в глаз больного.

Т. Г. Зотова, окулист, врач высшей категории

Зелёные орехи — отличное средство от изжоги

Хочу поделиться рецептом от язвы желудка, гастрита, изжоги. Моя новая знакомая рассказала мне, что страдала гастритом больше 10 лет. А изжога ее мучила так, что она не могла ничего есть. Два года назад она была в санатории в Ялте и рассказала врачу о своей проблеме. Тот посоветовал ей рецепт, благодаря которому очень многие люди избавились от язвы желудка и изжоги.

Чтобы приготовить это средство, возьмите 200 г зеленых грецких орехов, пропустите их через мясорубку, добавьте 400 г сахара, перемешайте, переложите в литровую банку и поставьте в холодильник на 10 дней. Принимайте утром натощак по 1 чайн. ложке, запивая водой комнатной температуры. Смесь очень приятная на вкус.

Т. И. Петренко, Сырдарья, Узбекистан

Бальзам на кагоре избавил от астмы

От астмы избавилась с помощью лечебного бальзама. 500 г тертой мякоти тыквы, 100 г сухих лепестков роз, 6 сухих листьев подорожника залила 1 л кагора, добавила 100 г меда, довела до кипения (но не кипятила). Настаивала сутки, процедила, остаток отжала. Бальзам хранила в холодильнике. Принимала по 1 ст. ложке 4-5 раз в день за 20 минут до еды. Курс — 2 месяца, через месяц лечение повторила.

Ю. В. Погосян, Саратов

Как мне удалось повысить гемоглобин

У меня был низкий уровень гемоглобина. Пила гранатовый сок, но заметного улучшения не было. Случайно узнала народный рецепт. Смешала 200 г вымытого и пропущенного через мясорубку корня хрена, сок половины лимона, 6 ст. ложек натурального меда и 100 г сливочного масла. Хранила в стеклянной банке в холодильнике. Съедала по 1 ст. ложке за 20 минут до еды. Гемоглобин пришел в норму.

З. И. Мазур, Архангельская обл.

Бабушкины рецепты

● **Слух есть, но к нему примешивается какой-то шум.** Залейте в термосе 2 ст. ложки травы укропа со стеблями и семенами 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

● **Хорошее средство при ожогах.** Налейте в банку 1 стакан домашнего молока, накройте крышкой и встряхивайте до тех пор, пока не начнут взбиваться кусочки масла. Процедите, соберите это масло, добавьте 2-3 кристаллика марганцовки и перемешайте. Смазывайте мазью ожоги несколько раз в день.

● **При мочекаменной болезни** смешайте по 1 чайн. ложке мелко нарезанной зелени и корней петрушки, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте, укутав, 2-3 часа. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Зимой можно заваривать сухую петрушку.

Умные мысли

■ СКЛЕРОЗ НЕЛЬЗЯ ВЫЛЕЧИТЬ, НО О НЕМ МОЖНО ЗАБЫТЬ.

Ф. Г. Раневская

■ ЧТОБЫ ПОВЕРИТЬ В ДОБРО, НАДО НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ ЕГО.

Л. Н. Толстой

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК, ДОСТИГНУВ ТРИДЦАТИ ЛЕТ, НЕ ЖЕНИЛСЯ, ТО ОН ДЕЛАЕТСЯ БОЛЕН.

Н. В. Гоголь

Переживём жару

1 В жаркую погоду пейте больше воды (2,5-3 л). В крайнем случае — аспирин, который разжижает кровь, или легкое вино (именно легкое!), которое расширяет сосуды.

2 Принимайте водные процедуры. Каждый час ополаскивайте руки по локоть в холодной воде. Удастся ополоснуть и ступни — вообще замечательно.

3 Поставьте сбоку от компьютера банку с живыми рыбками, мини-фонтанчик, живые цветы, положите на блюдце ракушки и кораллы. В общем, пусть на вашем рабочем месте появятся предметы, напоминающие об отдыхе, о простых человеческих радостях.

4 Постарайтесь перейти на диетическое питание. Откажитесь от алкоголя, курения, сладостей, мяса, ешьте больше овощей и фруктов, пейте свежевыжатые соки и минеральную воду. В жаркую погоду с нашим телом происходит приблизительно то же, что в сауне, — эффективная очистка организма за счет более интенсивного водного обмена.

5 В жару не рекомендуется есть и пить холодное. Восточная медицина советует также в жаркое время спать на жесткой кровати. Днем — поменьше активности. Если вы переживаете жару на работе, не стоит совершать стахановские подвиги. Когда совсем невмоготу, положите мокрые бумажные салфетки на предплечья — это помогает.

6 Зеленый чай, кисломолочные продукты, настой зверобоя — идеальное питье для горячего лета. Чтобы справиться со стрессом, принимайте витамин С, ешьте цитрусовые, смородину. Если выбирать между кипяченой, родниковой и минеральной водой, отдавайте предпочтение последней. Ее неплохо подкислить лимонной кислотой и подсолить.

А. И. Деркач, терапевт, врач высшей категории

Как поддерживать холестерин в норме? Принимайте Атероклефит Био на основе красного клевера.

- В 1 капсуле — оптимальное сочетание флавоноидов красного клевера, цветков боярышника и витаминов для укрепления сосудов.
- Благодаря такому составу Атероклефит Био поддерживает уровень холестерина в норме и здоровье сердечно-сосудистой системы в целом.
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

• Капли • Капсулы

Поддерживайте холестерин в норме, регулярно принимая растительный Атероклефит Био, чтобы сосуды и сердце оставались здоровыми.

Эвалар здоровья дар

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Что может навредить пищеварению

В НОРМЕ У ЧЕЛОВЕКА ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ОТ 0,5 ДО 2 Л СЛЮНЫ В ДЕНЬ. ЭТО КОЛИЧЕСТВО РАСХОДУЕТСЯ НА СМАЧИВАНИЕ ПИЩИ И ЕЕ ОБРАБОТКУ ВО РТУ, ТО ЕСТЬ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

1 **Еда не вовремя, еда перед сном.** За много лет работы мне не раз приходилось слышать от пациентов, страдающих заболеваниями желудка, печени или кишечника, о том, что они питаются когда придется, не соблюдая постоянного часа завтрака, ужина, а чаще всего и обеда. Большинство из них едят всего два раза в день и особенно обильно перед сном.

Что же происходит в органах пищеварения при таком беспорядочном питании? Если человек ест в строго определенные часы, к привычному времени в полость желудка выделяется необходимое количество желудочного сока — он и переваривает пищу. Когда человек не ест в положенный час, выделившийся пищеварительный сок попадает в пустой желудок, и, если такое повторяется часто, сок медленно разрушает его слизистую оболочку. Когда же пища наконец попадает в желудок, он оказывается не подготовленным к ее обработке, и она долго остается непереваренной. Все это предрасполагает к развитию гастрита и язвенной болезни.

Обильная еда на ночь стимулирует работу пищеварительных желез, хотя в это время им полагается отдыхать. В итоге пищеварительные железы перенапрягаются, истощаются, а значит, выделяют меньше необходимого для переваривания пищи сока. В конечном итоге разлаживается работа всего пищеварительного аппарата.

2 **Сигарета, папироса...** Никотин, содержащийся в табаке, вызывает не только такие «табачные» болезни, как бронхит, эмфизема легких, облитерирующий эндартериит. Всасываясь в кровь, никотин попадает во все сосуды, в том числе и в те, которые расположены в стенках желудка, вызывая их спазм. И, как следствие, ткани желудка плохо снабжаются кровью, а значит, и другими необходимыми веществами. Если человек курит много и давно, сосуды его желудка находятся в состоянии постоянного спазма, а это, как вы догадываетесь, приводит к развитию гастрита или язвенной болезни.

3 **Бокал вина, рюмка водки, кружка пива...** Частое употребление даже небольшого количества алкогольных напитков отражается в первую очередь на работе печени и желудка. Раздражая слизистую оболочку желудка, алкоголь становится причиной не только гастрита, но и язвенной болезни. А в печени вслед за ожирением — первой фазой ее алкогольного поражения — развивается алкогольный гепатит. Если человек не избавляется от пристрастия к спиртному, печеночные клетки погибают, замещаются соединительной тканью, наступает тяжелое необратимое состояние — цирроз печени.

4 **Жевательная резинка.** Некоторые жуют жвачку целыми днями — в дороге, на работе, в свободное время. Это значит, что слюнные железы бесконечно раздражаются, постоянно выделяют слюну. В норме у человека вырабатывается от 0,5 до 2 л слюны в день. Это количество расходуется на смачивание пищи и ее обработку во рту, то есть на первом этапе пищеварения. В слюне содержатся ферменты, расщепляющие углеводы, органическое вещество лизоцим, оказывающее бактерицидное действие, белковое вещество муцин, обволакивающее пищу и облегчающее ее прохождение по пищеводу. Систематическое раздражение слюнных желез со временем приводит к их истощению. Они начинают выделять так мало слюны, что приходится запивать пищу водой, а значит, процесс пищеварения нарушается.

НЕРЕДКО У ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ НЕСКОЛЬКО ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ В ИТОГЕ ПРИВОДЯТ К ЗАБОЛЕВАНИЯМ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

5 **Минеральная вода вместо питьевой.** Систематическое употребление для утоления жажды вместо питьевой воды минеральной, особенно лечебной, тоже может стать причиной заболевания органов пищеварения. В нашей стране более 150 наименований минеральных вод. Самые высокоминерализованные, содержащие огромное количество микроэлементов — брома, йода и других, — лечебные воды боржоми, «Джермук», ессентуки №№4,17. Их обычно назначают врачи при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Лечебно-столовые воды (нарзан, «Березовская», «Смирновская») на организм воздействуют мягче, но и к ним нельзя относиться как к обычной питьевой воде. Любая минеральная вода, если ее пить систематически и без медицинских показаний, приводит к ощелачиванию желудочного сока и тем самым нарушает процесс пищеварения. Результат постоянного употребления минеральной воды — атрофические изменения в слизистой оболочке желудка, при которых гибнет часть пищеварительных желез и страдает его секреторная функция.

А. П. Нестерова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Сам себе доктор

● **Для профилактики глаукомы** делайте примочки: залейте 1/2 стакана крапивы, 1 чайн. ложку листьев ландыша, 1 стаканом кипяченой воды. Перемешайте, настаивайте 8-9 часов в темном месте, добавьте 1/2 чайн. ложки соды и отожмите. Массу прикладывайте к векам.

● **При камнях в печени и желчном пузыре** помогает сок травы лапчатки гусиной, смешанный в равных частях с соком зеленых побегов ржи. Принимайте смесь по 3-4 ст. ложки 3 раза в день.

● **Чтобы снять спазмы сосудов глаз,** заваривайте черничный, брусничный или березовый лист: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Дайте настояться, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Пригодится

От гастрита с повышенной кислотностью залейте по 1 ст. ложке меда и сушеницы болотной 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте 20 минут, пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды 3 недели.

При кольпите смешайте по 2 части корня валерианы, листья мелиссы, по 3 части травы манжетки, крапивы. 2 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка в термосе, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100 мл за полчаса до еды.

Если хронический энтероколит сопровождается поносом, залейте 1 ст. ложку семян моркови 1 стаканом кипятка, настаивайте 6 часов. Принимайте по 1 стакану настоя.

При запоре залейте 1 чайн. ложку семян укропа 1/2 стакана кипятка, настаивайте 4 часа и пейте по 1 чайн. ложке после еды.

Бабушкины рецепты — *На каждый день*

Тысяча листьев здоровья

Тысячелистник — уникальное растение, которое лечит огромное количество заболеваний. Противопоказан тысячелистник будущим мамам и людям с повышенной свертываемостью крови.

КАК ЗАГОТОВИТЬ ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Траву тысячелистника бабушка заготавливала до обеда в сухую погоду во время цветения, срезая только верхушки стеблей с цветками (длиной до 15 см). Сушила под навесом, в тени, на открытом воздухе, в хорошо проветриваемых помещениях. Хранила в темном прохладном сухом месте.

ПАНКРЕАТИТ

Для лечения этого заболевания приготовьте настой сбора трав. Смешайте в равных пропорциях бессмертник, пижму, лопух, тысячелистник и зверобой. Залейте 2 чайн. ложки сбора 1 л кипятка и настаивайте в термосе ночь. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Курс лечения — 1 неделя, потом сделайте на неделю перерыв и повторите курс.

СТЕНОКАРДИЯ

Залейте 2 ст. ложки травы 1 стаканом водки, настаивайте около недели в темном прохладном месте. Процедите и принимайте по 20 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 10 дней, затем сделайте перерыв на 5 дней и повторите лечение.

ГНОЙНЫЕ РАНЫ

Для лечения тяжелых, воспаленных гнойных ран моя бабушка готовила масло из тысячелистника. Из свежей травы отжимала сок и сразу же смешивала его с льняным растительным маслом (1:5). С этим маслом бабушка делала компрессы.

Мы в детстве всегда бегали по деревне босиком с ранней весны до поздней осени. Рядом с деревней заготавливали лес, и он всегда был сложен огромными, как мы называли, кучами недалеко от домов. Нам нравилось забираться на самый верх, ложиться и наблюдать, что происходит в округе. И хотя взрослые гоняли нас, но тянуло туда прямо как магнитом. Лес периодически увозили, поэтому кучи становились то больше, то меньше. Вот как-то мы и поспорили с соседскими ребятишками, кто быстрее заберется наверх. Когда были почти на самом верху, лес покатился, и нас в буквальном смысле стало закатывать под бревна. Хорошо, что гул стоял по всей деревне, люди быстро прибежали и помогли нам освободиться. У меня на животе не было живого места, и ко всему прочему в меня каким-то непостижимым образом вошел обломок ветки. Сразу боли я не почувствовала, видимо, был шок. Но, как оказалось, мне досталось меньше всех. У всех мальчишек были переломы и рваные раны. Казалось, что на нас нет одежды, только кровь, перемешанная с грязью. Больница от деревни в 40 километрах, и так как у меня не было переломов, то меня туда не повезли. Бабушка промыла мне раны. Оказалось, что ветка от дерева вошла глубоко, но не в глубь тела, а вдоль. Так что повреждений внутренних органов у меня не было. Бабушка аккуратно достала из меня ветку. В ране осталось много маленьких заноз и грязи, но убрать все это было просто невозможно. И на следующий день рана начала воспаляться. Помогли мне бабушкины компрессы с маслом тысячелистника. Только повзрослев, я поняла, что у этого масла эффект мази Вишневского. Так что теперь использую тысячелистниковое масло даже для лечения детей.

Масло из тысячелистника лечит нарывы и воспаленные раны не хуже мази Вишневского.

ГЕМОРРОЙ

Для лечения геморроя бабушка советовала запарить сухую или свежую траву, хорошо размять ее руками, чтобы не травмировать узлы, приложить к проблемному месту и держать 10-15 минут. Процедуру надо повторять каждый вечер перед сном до полного излечения.

Е. Зарудная, Архангельская обл.

Зловредная косточка больше не беспокоит

Выступающая косточка на стопе со стороны большого пальца — это не только проблема с выбором обуви, но и сильная боль. Особенно если за день ноги сильно устают. Мне стало гораздо легче, когда начала применять такую мазь. Смешивала до однородного состояния по 30 г острого красного перца, нашатыря и камфоры, 10 г бадяги, 125 мл спирта. Полученной мазью смазывала косточку на ночь (средство очень жгучее, поэтому другие участки кожи лучше поберечь), стопу забинтовывала, надевала носок. Косточка становилась мягче и меньше, боль уходила. Если нужно, через месяц курс можно повторить.

Т. Н. Карпова, Краснодарский край

Без железа жди инсульта

ИНСУЛЬТ — ТЯЖЕЛОЕ И ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПОРАЖАЮЩЕЕ СОСУДЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА. ОН НЕРЕДКО ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПАРАЛИЧОМ И ЛЕТАЛЬНЫМ ИСХОДОМ.

Тромбоциты в опасности

Британские эксперты обнаружили, что дефицит железа влияет на тромбоциты. Они легче слипаются друг с другом, образуя кровяные сгустки. А эти тромбы, в свою очередь, могут нарушить кровоток в сосудах мозга, вплоть до развития инсульта. Выявить дефицит железа можно с помощью анализа крови на гемоглобин. Сделать его можно в любой поликлинике. Чаще всего железа не хватает вегетарианцам. Причем вначале человека ничего не беспокоит. Недомогания проявляются только при снижении гемоглобина до 100 г/л. Возникает хроническая усталость, начинает кружиться голова, бледнеет кожа.

Симптомы микроинсульта

В юном возрасте, как правило, почти все мы чувствуем себя относительно здоровыми. Но постепенно багаж болячек и приобретенных заболеваний становится все больше. Самое трагичное, что некоторые проявляются внезапно, и люди оказываются к ним совсем неподготовленными. Так происходит, если случается микроинсульт.

Что такое микроинсульт и чем он отличается от инсульта? При микроинсульте нарушается кровообращение головного мозга. В отличие от инсульта, при микроинсульте поражаются лишь мелкие сосуды головного мозга и разрушаются небольшие участки мозговой ткани, а кровообращение тканей, расположенных возле пораженного места, восстанавливается.

Он может произойти незаметно

Многие люди, которые перенесли микроинсульт, даже не знают об этом. Чтобы не упустить момент, надо знать симптомы. Это головная боль или головокружение, онемение конечностей и лица, резкое повышение артериального давления, нарушение чувствительности и координации движений, возможна непереносимость яркого света. На короткое время человек может потерять сознание. Чаще всего такое состояние люди объясняют усталостью. В этом заключается коварство заболевания.

Микроинсульт может произойти не только у тех, кому за 50. Часто он случается и в 30-35 лет, если организм чувствителен к геомагнитным бурям и перепадам атмосферного давления, а также после стрессовых ситуаций и даже от чрезмерных физических нагрузок. Так что никто не застрахован от микроинсульта. Выход один: если вы обнаружили одновременное проявление сразу 3-4 симптомов, описанных выше, сразу обращайтесь в медицинское учреждение за помощью. Если с момента возникновения заболевания прошло не более 6 часов, то лечение принесет максимальную пользу и практически полностью восстановит функции мозга.

Привести гемоглобин в норму можно, если регулярно есть красное мясо, печень, гречку и зеленые яблоки.

Чтобы предотвратить микроинсульт, рекомендуем время от времени проходить магнитно-резонансное обследование головного мозга. Оно позволит на начальных стадиях отследить малейшие изменения в сосудах. Разумеется, старайтесь не попадать в стрессовые ситуации и побольше отдыхать. Никто, кроме вас, не сможет вовремя предупредить развитие болезни.

Важно!

Если у больного случился инсульт, ему немедленно требуется квалифицированная медицинская помощь! Экстренные меры особенно важны в первые 3-8 часов после случившегося. По истечении этого времени вернуть больного к полноценной жизни уже практически невозможно. При возникновении тревожных симптомов срочно вызывайте врача!

С. Д. Богданов, сосудистый хирург, врач высшей категории

Лекарство от природы

БАЛЬЗАМ ИЗ СЕМЯН УКРОПА ПОЛЕЗЕН СОСУДАМ

Укроп незаменим для сосудов головного мозга пожилых людей. А такой бальзам может предотвратить даже инсульт. Залейте 10 ст. ложек семян укропа 0,75 л кагора или каберне, кипятите 15 минут на водяной бане на малом огне. Настаивайте неделю в темном месте, процедите. Пейте по 30 мл ежедневно перед сном. Давление придет в норму, исчезнет шум в ушах. В год достаточно проводить 3-4 курса.

ВЕНЕРИН ВОЛОС — СПАСЕНИЕ ДЛЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

При первых симптомах обострения воспаления поджелудочной железы залейте стебелек и лист (длиной не менее 20 см) комнатного растения венерин волос 1 л кипятка, настаивайте до полного остывания. Выпейте настой в течение суток. Или 1 чайн. ложку сухих цветков рябины красной залейте в термосе 0,5 л кипятка и пейте как чай.

РАСТИРКА ИЗ КАШТАНА ДЛЯ СУСТАВОВ

Каштаны нарежьте на небольшие кубики, поместите в 2-литровую банку, залейте 1,5 л водки и настаивайте 3-4 недели в темном месте. Раствор процедите и растирайте им на ночь больные суставы, предварительно сделав теплую ванну для ног.

СЕРДЕЧНАЯ СМЕСЬ

Промойте и просушите 1 стакан ягод клюквы, разотрите деревянной ложкой. Добавьте в массу по 1 ст. ложке меда и измельченных ядер грецкого ореха, 0,5 кг промытого и обсушенного изюма. Перемешайте, настаивайте в темном месте 2 недели. Принимайте по 1 десертной ложке смеси натощак, запивая глотком воды, пока не закончится целебное средство.

Цифры и факты

Кожа согреет ледяную воду

2 квадратных метра — площадь всего кожного покрова взрослого человека, а вес кожи — около 5 кг.

* 5000 чувствительных окончаний приходится на один квадратный сантиметр кожи, а также 200 болевых, 12 холодовых точек, 2 тепловые и 25 точек, реагирующих на давление.

* От 60 до 500 потовых желез находится на одном квадратном сантиметре кожи. 400-500 расположены на ладонях и подошвах стоп, 250-300 — на лице, 50-100 — на животе и пояснице.

* 750-1000 мл пота выделяется за сутки.

* 33 л ледяной воды можно нагреть теплом, которое кожа отдает за сутки.

* 4 стакана ледяной воды можно нагреть теплом, которое кожа впитывает в себя за 5 минут, проведенных на пляже.

* 3 г соли выступает на коже при двухминутном посещении сауны, нагретой до 100°С. 85% этих солей составляет хлорид натрия.

* 0,5 мм — такова толщина кожи вокруг глаз, 5 мм — толщина кожи на ступнях и ладонях.

* В 15% случаев кожную аллергию вызывают косметические средства.

* 15% расширенных сосудов на коже является показателем болезней печени.

* 300-400 г различных веществ, входящих в состав мазей, кремов, лосьонов, сывороток и питательных масок, способна впитывать кожа за один день.

ЕСЛИ КТО-ТО ПОЛОЖИЛ ГЛАЗ НА ТВОЕГО МУЖЧИНУ, ЗНАЧИТ, У КОГО-ТО ЛИШНИЙ ГЛАЗ.

Ёшкин кот!

Американцы изобрели посуду, которая может поддерживать разговор за столом. Если хозяин обедает в одиночестве или во время свидания возникло неловкое молчание, посуда в состоянии разрядить обстановку. Например, тарелка может спросить: «Как же вы дошли до такой жизни?» Или: «За что вас чаще всего наказывали в детстве?» Как и любой собеседник, посуда может обидеться, если вы будете отвечать ей просто «да» или «нет, и потребует дать развернутые ответы. А если она вас будет доставать своей болтовней, ее можно без лишних раздумий разбить о стену.

Медуница

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ЕЕ ПРЕПАРАТЫ ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ, МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЖЕНСКИХ ОРГАНОВ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

*** Настой:** залейте 2 ст. ложки измельченной травы 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания. Пейте по 1/4 стакана, добавив по вкусу мед или сахар, 3-4 раза в день при заболеваниях легких, кишечника, кожи.

*** Чай:** залейте 2 чайн. ложки травы 100 мл кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Пейте по 1 чашке 3 раза в день при диарее.

*** Сок:** смешайте свежий сок травы медуницы с водкой (1:1), настаивайте несколько часов. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день при лейкозе, анемии, заболеваниях легких.

*** Сбор:** смешайте по 1 ст. ложке измельченной травы медуницы, шалфея, полыни горькой, золототысячника, листа подорожника. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда, подержите на малом огне 5 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при болезнях почек и мочевого пузыря.

В. П. Барзикова, травница, Краснодар

Глицин Форте Эвалар
Почувствуйте разницу!

Глицин Форте Эвалар отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг в одной таблетке.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Эвалар здоровья дар

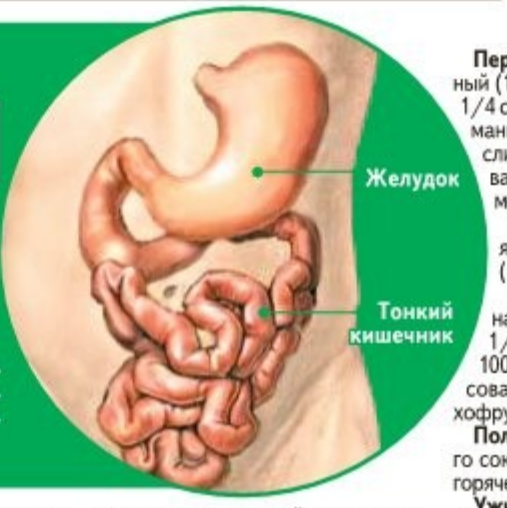
www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ВЛЕЧЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ

Ищем причину

Обострился энтероколит



ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ЭНТЕРОКОЛИТЕ ПЕРИОДЫ ЗАТИШЬЯ ЧЕРЕДУЮТСЯ С ОБОСТРЕНИЯМИ. ЧАЩЕ ВСЕГО ЕГО ПРОВОЦИРУЕТ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ СЫРЫМИ ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ, КОПЧЕНОСТЯМИ, МАРИНАДАМИ, ПРЯНЫМИ И ОСТРЫМИ СОУСАМИ ИЛИ ПЕРЕНЕСЕННЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

КИШЕЧНИКУ НУЖЕН ПОКОЙ

Как только появляются понос, резкая слабость, врач назначает на один день максимальную разгрузку: 6-8 стаканов жидкости — подслащенного чая (1 кусочек сахара на стакан), кипяченой воды с сахаром и лимоном, отвара шиповника, черники, черничного киселя. Благодаря этому в кишечнике создается покой.

В последующие 3-5 дней разрешаются сухари из белого хлеба, слизистые супы на слабом мясном бульоне, мясные, рыбные пюре и паровые суфле, протертые каши на воде, свежий протертый творог. Затем больной переходит на полноценную диету, публикуемую ниже. Все блюда готовятся протертыми и отвариваются в воде или готовятся на пару. Эту диету рекомендуется соблюдать в течение 2-3 недель и даже месяца после обострения.

Когда болезнь затихает, блюда можно готовить непротертыми. Разрешается 50-100 г в день сладких спелых ягод и фруктов в сыром виде, можно есть кисломолочные продукты, если больной хорошо их переносит. В остальном же рацион тот же, что и в диете №46.

Эти продукты можно есть в течение дня: белый хлеб (400 г), сахар (60 г), творог (150 г), сливочное масло (1,5-2 ст. ложки), овощи (600 г), фрукты (100 г), мясо и рыба (120 г), крупа (80-100 г), 2 яйца.

Запрещается: черный хлеб, изделия из сдобного теста, жирные сорта мяса и рыбы, жилистое мясо и кожа птицы, копчености, консервы, острые и пряные соусы, молоко, белокочанная свежая и квашеная капуста, свекла, бобовые, свежие и сушеные грибы, репа, редька, редис, огурцы, лук, чеснок, кислые сорта ягод и фруктов. Ниже публикуется примерное меню на неделю.

КИСЛОТЫ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА НАСТОЛЬКО СИЛЬНЫ, ЧТО В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ДНЕЙ МОГУТ РАЗЪЕСТЬ СТЕНКИ ЖЕЛУДКА. ПОЭТОМУ КАЖДЫЕ 3-4 ДНЯ У НАШЕГО ЖЕЛУДКА ОБРАЗУЕТСЯ НОВАЯ СЛИЗИСТАЯ ОБОЛОЧКА.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: котлеты мясные паровые (90 г мяса, 20 г хлеба); картофельное пюре (150 г картофеля, 1/4 стакана молока, 1/2 чайн. ложки сливочного масла); каша рисовая сладкая протертая (50 г риса,1/2 стакана молока, 1 чайн. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1 стакан воды); чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: творог протертый с молоком (100 г творога, 1 ст. ложка молока, щепотка сахара).

Обед: суп с протертым мясом на мясном бульоне (50 г мяса, 400 мл бульона); суфле мясное паровое (90 г мяса, половина яйца, 1/4 стакана молока, по 1 чайн. ложке муки и масла); пюре морковное (150 г моркови, по 1/2 чайн. ложки сливочного масла и муки, 1/4 стакана молока); компот яблочный протертый (1 яблоко, 1 стакан подслащенной сахаром воды).

Полдник: чай с сухариками.

Ужин: пудинг из гречневой крупы с творогом протертый (2 ст. ложки крупы, 50 г творога, 1/2 стакана молока, 1/2 ст. ложки сметаны, половина яйца, 1/2 ст. ложки сливочного масла); чай с сахаром.

На ночь: кисель (1/4 стакана сока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ст. ложки крахмала, 150 мл воды).

ВТОРНИК

Первый завтрак: суфле творожное (100 г творога, половина яйца, 1/4 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки масла); каша манная молочная (2,5 ст. ложки крупы, 1 чайн. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 стакан воды); чай с сахаром (при хорошей переносимости — чай с молоком).

Второй завтрак: печеное яблоко.

Обед: бульон с фрикадельками (50 г мяса, 10 г хлеба, щепотка зелени укропа, 2 стакана бульона); суфле рыбное паровое (100 г рыбного филе, половина яйца, 1 чайн. ложка муки, 1/4 стакана молока, 1/2 чайн. ложки масла); картофельное пюре; желе из фруктового сока (1/4 стакана сока, 1 ст. ложка сахара, 1/4 чайн. ложки желатина, 70 мл воды).

Полдник: отвар шиповника с сахаром и сухариками.

Ужин: котлеты мясные паровые; каша рисовая протертая (50 г риса, 1/2 стакана молока, 1/2 чайн. ложки масла, 1 стакан воды); чай с сахаром и лимоном.

На ночь: кисель.

СРЕДА

Первый завтрак: сырок мясной (50 г мяса, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 10 г голландского сыра); каша гречневая протертая (50 г крупы, 1/2 чайн. ложки масла, 1/2 стакана молока, 1 стакан воды); чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: пюре яблочное со взбитым белком (100 г яблок, белок половины яйца, 1/2 ст. ложки сахара).

Обед: суп рисовый на мясном бульоне (20 г риса, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 2 стакана бульона, 10 г моркови, щепотка зелени), хорошо разваренный; картофельная запеканка с отварным протертым мясом (200 г картофеля, 90 г мяса, половина яйца, 1/4 стакана молока, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 чайн. ложки сметаны, 5 г сыра); компот из сухофруктов протертый (40 г сухофруктов, 1/2 ст. ложки сахара, 1 стакан воды).

Полдник: чай, 30 г зефира.

Ужин: биточки рыбные, запеченные под соусом бешамель (100 г рыбного филе, 20 г хлеба, 1/4 стакана молока, 1/2 чайн. ложки муки, 1/2 чайн. ложки сливочного масла); суфле из кабачков или из тыквы (200 г кабачков или тыквы, 1/2 яйца, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки манной крупы, 20 мл молока); чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: 2 яйца всмятку, каша геркулесовая молочная протертая (50 г геркулеса, 1/2 стакана молока, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 чайн. ложки сахара, 1 стакан воды); чай с молоком.

Второй завтрак: творог, протертый с молоком.

Обед: бульон с вермишелью (40 г вермишели, 2 стакана бульона, щепотка зелени, 1/2 чайн. ложки сливочного масла); биточки мясные, запеченный под соусом бешамель (90 г мяса, 1/4 стакана молока, 1/2 чайн. ложки муки, 1/2 чайн. ложки сливочного масла); картофельное пюре; мусс яблочный (50 г яблок, 1 ст. ложка сахара, 3 г желатина).

Полдник: отвар шиповника с сахаром и сухариками.

Ужин: рулет мясной, фаршированный паровым омлетом (90 г мяса, 20 г хлеба, половина яйца, 1 ст. ложка молока); отварная цветная капуста, запеченная в сметане (200 г цветной капусты, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны); чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, ЭНТЕРОКОЛИТЕ, БРОНХИТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА СВЕЖЕВЫЖАТОГО СОКА ЧЕРНОЙ, БЕЛОЙ ИЛИ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ, ЧЕРЕДУЯ ИХ В ПРОИЗВОЛЬНОМ ПОРЯДКЕ.

СУББОТА

Первый завтрак: пудинг творожный (100 г творога, половина яйца, 1/4 стакана молока, 1/2 ст. ложки манной крупы, 1/2 чайн. ложки сливочного масла); каша гречневая молочная протертая; чай с молоком.

Второй завтрак: печеное яблоко или спелые помидоры (100 г).

Обед: суп-лапша домашняя на курином бульоне (40 г муки, 1/4 яйца, 2 стакана бульона); 100 г отварной курицы; каша рисовая протертая; компот из сухофруктов протертый или кисель.

Полдник: 1/2 стакана фруктового сока, разведенного наполовину горячей кипяченой водой; вафли.

Ужин: рыба заливная (75 г рыбы, 1/2 стакана бульона,, 3 г желатина, щепотка зелени, 1 чайн. ложка натертой моркови); суфле морковно-яблочное, запеченное в сметане (150 г моркови, 50 г яблок, 1/4 стакана молока, 1 ст. ложка манной крупы, половина яйца, 1/2 чайн. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки сметаны); чай с сахаром.

На ночь: кисель или, если больной хорошо переносит, однодневный кефир.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: паштет из сельди (35 г сельди, 15 г хлеба, 1/2 ст. ложки молока, 1/2 чайн. ложки масла, половина яйца); картофельное пюре; кофе с молоком.

Второй завтрак: 100 г спелых ягод.

Обед: сборный суп из мелко нашинкованных овощей (25 г моркови, 50 г картофеля, 40 г кабачков, 20 г зеленого горошка, щепотка зелени, 1/4 стакана мясного или овощного бульона, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки сметаны); рагу из мяса с овощами (90 г мяса, 100 г картофеля, 40 г моркови, 20 г зеленого горошка, 1/4 стакана молока, 1/2 чайн. ложки томатной пасты, 1/2 чайн. ложки муки, щепотка зелени); компот яблочный протертый.

Полдник: чай с сахаром; ватрушка с творогом (50 г муки, 50 г творога, 4 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, половина яйца, 1/5 стакана молока, 1/2 чайн. ложки масла).

Ужин: тефтели мясные паровые (90 г мяса, 20 г хлеба); пудинг манный со сладкой подливой (50 г крупы, 1 ст. ложка сахара, 1/2 стакана молока, половина яйца, 1/2 чайн. ложки сливочного масла; для подливы — 1/4 стакана фруктового сока, 1/2 чайн. ложки крахмала); чай с сахаром.

На ночь: кисель.

И. П. Семыкин, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Какие травы помогают при воспалении кишечника?

Муж переболел острым энтероколитом. Какие травы в этом случае советуют фитотерапевты?

О. Мусиенко, Ивановская обл.

Воспаление слизистой оболочки тонкой и толстой кишок помогают снять лекарственные растения. 2 ст. ложки измельченных веточек вереска обыкновенного залейте 0,5 литра кипятка, кипятите 20 минут, настаивайте 1 час, процедите. Пить надо по 1/4 стакана 4 раза в сутки после еды. Можно попробовать настойку листьев эвкалипта: 0,5 ст. ложки измельченных листьев эвкалипта залейте 1/4 стакана 70%-ного спирта, настаивайте 7 суток. Пить надо по 15-20 капель 4 раза в сутки после еды. Полезно принимать аптечный препарат — «Хлорофиллипт», который является смесью хлорофиллов. Назначают по 5 мл 1%-ного спиртового раствора за 40 минут до еды, растворив его в 1/4 стакана кипяченой воды.

■ **ПРИ ОБОСТРЕНИИ ГАСТРИТА** ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ КАРТОФЕЛЬНОГО КРАХМАЛА 1 СТАКАНОМ ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА ДО ЕДЫ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СЕМЯН ЛЬНА 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, ДЕРЖИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ, ПОКА НЕ ОБРАЗУЕТСЯ ЖИДКИЙ КИСЕЛЬ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ЗА 10 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Сам себе доктор

В жару сосуды «буксуют»

Людей, страдающих от судорог в ногах, летом становится особенно много. Как с этим справиться?

1 Обезвоживание организма происходит в первую очередь из-за обильного потоотделения и приема мочегонных препаратов, снижающих давление (которое резко поднимается в жару).

2 Вместе с потом из организма уходят калий , кальций, которые участвуют в механизме расслабления мышц, когда их мало, сокращение мышц становится неуправляемым.

3 На жаре из-за снижения объема циркулирующей крови сосуды начинают «пробуксовывать», а шлаки застревают в мышцах, провоцируя судороги.

4 Сахарный диабет обостряется в жару. Уровень сахара вырастает в 1,5 раза, развивается сосудистая недостаточность, одним из признаков которой и являются судороги.

5 Судороги вызывает резкий перепад температуры (например, при переходе с улицы в дом, где работает кондиционер). Такие судороги появляются во время купания, особенно если в водоемах бьют ключи. В ледяной воде сосуды резко спазмируются, мышцы инстинктивно сокращаются и возникает судорога.

Как уберечься?

* На жаре пейте больше воды, но не газировки, углекислота сама по себе вымывает ионы кальция из организма, и не сладкие напитки — на жаре и без того растет уровень сахара в крови. Не слишком полезны соки, особенно с мякотью. Нельзя употреблять на жаре алкоголь, он стимулирует мочевыделение, и, как следствие, обезвоживание организма. Это может привести не только к судорогам в ногах, но и к судорожному припадку.

* Берегите мышцы от лишних нагрузок, не затрудняйте работу сосудов. Откажитесь от любой тесной и жаркой обуви, высоких каблуков.

* Ешьте продукты, богатые калием и кальцием: курагу, изюм, яблоки, помидоры, бананы, творог и кисломолочные продукты и немного сухого красного вина за обедом.

* Страдающие диабетом должны контролировать сахар и ужесточить диету. А вот соли, наоборот, лучше немного прибавить. Это нужно для того, чтобы с потом выходил натрий, а калий и кальций оставались в организме.

* Старайтесь не купаться в местах, где бьют холодные ключи и не мойте ноги холодной водой.

* Не слишком утруждайте себя прогулками по жаре. Хотя бы раз в 1,5 -2 часа отдыхайте. При этом ноги лучше поднять повыше, чтобы был отток крови — это облегчит «эвакуацию» шлаков.

* Ежедневно с утра и на ночь делайте массаж икроножных мышц и стоп, занимайтесь физкультурой, утром и вечером принимайте теплый душ.

Ю. В. Самохина, терапевт, врач I категории

На всё чихать

Трудно наслаждаться прекрасной погодой, когда чихаешь, течет из носа, слезятся глаза, кожа чешется и покрывается волдырями...

Каждый пятый житель нашей планеты страдает аллергией. Как же облегчить свое состояние?

* Во время аллергии лучше не выходить из дома до 11 часов утра. Для людей работающих это сложно, но самочувствие многих аллергиков ухудшается настолько, что приходится брать больничный.

* Выходя на улицу, надевайте солнечные очки. Яркое солнце может раздражать глаза и вызывать слезотечение.

* Придется отказаться от всех пикников и загородных поездок, чтобы избежать контакта со многими цветущими растениями.

* Не злоупотребляйте противоаллергенными средствами будто витаминами. Иначе организм привыкает к лекарственным препаратам и они перестают действовать. Принимайте их, только когда аллергия сильно обостряется.

* В июне-июле, когда цветут злаки и луговые травы, исключите из рациона каши (кроме гречневой), хлеб, мед, не пейте пшеничную водку.

* Придя домой, промывайте нос и глаза водой, чтобы смыть оставшуюся пыльцу с кожи и дыхательных путей.

* В августе-сентябре, когда цветут сложноцветные, воздержитесь от семечек подсолнечника, продуктов из него и меда.

* Регулярная влажная уборка дома также поможет предотвратить обострение аллергии.

* Одежда впитывает в себя пыльцу, поэтому стирать ее нужно чаще, особенно после длительного пребывания на улице.

* Когда цветут деревья, полностью откажитесь от употребления косточковых (персиков, абрикосов, вишни), орехов (особенно фундука), меда, моркови, томатов, не пейте коньяк (его выдерживают в дубовых бочках).

Д. И. Ковалева, аллерголог, врач высшей категории

Намотай на ус

СЫР НА ЗАВТРАК ИЛИ НА УЖИН?

Сыр, как и другие молочные продукты, содержит кальций, который лучше всего усваивается не утром, а вечером. Поэтому если вы хотите и вкусно есть, и не допустить остеопороза, сыром нужно не завтракать, а ужинать. Если вы привыкли свой день начинать с сыра, во-первых, пусть это будет не бутерброд, а просто пара ломтиков. Во-вторых, запивайте сыр не кофе, а чаем. Кофе затрудняет переваривание сыра и препятствует всасыванию кальция. И в-третьих, заедайте сыр зеленью или овощами. Так вы снизите вредность содержащихся в нем насыщенных жиров.

ЛИЧИНКУ НА РАНУ

Личинки мясных мух — опарыши, которые обычно копошатся на помойках и в отхожих местах, используются в медицине. Это дешевый, эффективный и безопасный способ очистки ран от мертвых тканей и нагноений. Личинку помещают на рану на некоторое время, опарыш съедает все мертвые ткани, оставляя рану чистой.

РЕШИЛИ УМЕНЬШИТЬ ОБЪЁМ ЯГОДИЦ

Диеты не помогут! Не так давно израильские ученые выяснили, что полнота в этой зоне связана с сидячим образом жизни. Давление, которое испытывают ягодицы, пока мы сидим, заставляет жировые клетки увеличиваться в объеме. Поэтому все, кто вынужден долгое время сидеть, рано или поздно обнаруживают, что любимые брюки стали малы. Справиться с проблемой можно с помощью регулярных физкультперерывов.

КОГДА НЕ ДЕЙСТВУЮТ АНТИБИОТИКИ

Принимаете антибиотики? Придется отказаться от некоторых продуктов. Эти лекарства не сочетаются с сыром и молоком. Ешьте их хотя бы не менее чем за 3 часа до приема лекарства. Усваиваться антибиотикам мешает кальций, а также тормозит действие этих препаратов казеин, содержащийся во всех молочных продуктах.

Такой случай

ЗАПЛЫВАЕМ ЖИТЕЙСКИМ ЖИРКОМ

Женам иной раз бывает скучно с нами не потому, что мы не ходим с ними по ночным клубам и саунам, а потому что заплываем житейским жирком. Пропадает голодный блеск в глазах! Вместо того, чтобы, как здоровые дворовые котяры, утробно урчать, подергивать хвостом при виде мыши, мы лениво щуримся.

Вениамин, Московская обл.

МЕСТО ЗАЙМУТ!

У свекра есть своя машина, у нас — своя, живем в разных концах города. Так вот, иногда бывают просьбы в выходной приехать к ним для того, чтобы отвезти в магазин за продуктами. На вопрос, почему сами не едут — есть же машина, они отвечают, что машина стоит в хорошем месте и пока они в магазин отлучатся, место займут.

Н. Скворцова, Тверь

Актуальная тема — *Прикинь на себя*

На грядку — после зарядки

КАК НЕ ПОТЯНУТЬ МЫШЦЫ, РАБОТАЯ НА ОГОРОДЕ ИЛИ ТАСКАЯ ДРОВА ДЛЯ БАНИ.

Главная ошибка дачников не столько в том, что они слишком много трудятся, сколько в том, что не разминаются перед работой. А разминать нужно не только спину, но и ноги.

1. Спина и ноги — это прямая цепочка. Если мышцы ног не растянуты, страдает спина. Очень важно наладить кровообращение в ногах, то есть сделать растяжку. Лучше делать ее сидя на полу, расставив ноги примерно на ширину плеч. Попытайтесь дотянуться до носка, если не получается — хотя бы до икр. Обхватите руками сначала правую икру и замрите на минуту, почувствовав напряжение в задней поверхности ноги. Повторите то же самое с левой — и так несколько раз. Можно на ступню накинуть ремень, как бы подтаскивать ногу к себе, но не сгибать колено.

2. Перед тем как размахивать лопатой, надо разогнать кровь и подготовить к работе поясницу, шею и плечи. Помогут легкие скручивающие повороты туловища в разные стороны. Только не переусердствуйте!

3. Еще одно полезное упражнение — приседания. Их можно делать держась за стул или за ручку двери. Главное — не сутулить плечи, держать спину прямо и не приседать слишком низко (бедра должны быть параллельны полу).

4. Размять мышцы спины и подготовить тазобедренные суставы к физической нагрузке помогут плавные, не очень глубокие наклоны вперед. Делайте их на выдохе. Не забывайте про выдох, когда будете наклоняться к земле, сажая овощи или цветы.

5. Потянитесь. Упражнение называется «березка». Стоя у стены, плотно прижмите пятки, ягодицы и плечи. На выдохе медленно поднимайте руки вверх, не отрывая при этом ни пяток, ни ягодиц от стены. Подняв руки вверх, замрите в этой позе. Дыхание легкое. Это упражнение подойдет не только дачникам, но и всем, кто устал за день. Оно вытягивает, распрямляет позвоночник, улучшает кровообращение, снимает усталость и боль.

6. Подкачиваемся. Лежа на спине вытяните руки за голову и, взявшись за ножки кровати или вкопанной скамейки, поднимайте ноги вверх, стараясь оторвать поясницу от пола и достать носками ног поверхность неподвижной опоры, за которую держитесь руками. У нетренированного человека это упражнение сразу не получится, но к этому нужно стремиться.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА 0+

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СТР 00.77.99.11.003.Е.005699.05.12. ООО «Прикладные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Олимпийского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747393815.

Почему болит в паху

Сам себе диагност

БОЛИ В ПАХУ У МУЖЧИНЫ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ МОГУТ БЫТЬ И СИМПТОМОМ СЕРЬЕЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ. ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ ЗАТЯГИВАТЬ С ВИЗИТОМ К ВРАЧУ. ИЗ-ЗА ЧЕГО МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ТАКИЕ БОЛИ?

1 **Паховая грыжа.** Причина появления паховой грыжи в том, что под действием повышенного внутрибрюшного давления в паховом канале образуется дефект — так называемые грыжевые ворота, в которые выходит грыжа. Симптомы паховой грыжи: чувство тяжести в животе; в области паха появляется вздутие, которое меняется в размерах и исчезает в лежачем положении; после поднятия тяжестей или напряжения бывает боль в паху; появляется чувство неудобства при ходьбе. Привести к появлению грыжевых ворот могут: хронический кашель (в том числе из-за курения); избыточный вес; запоры; подъем тяжестей; частое чихание (например, при аллергии).

Паховая грыжа может появиться в любом возрасте, но чаще всего возникает у мужчин после 40 лет. Если не лечить паховую грыжу, со временем она может вызвать осложнения: ущемление паховой грыжи (внезапное сдавливание грыжевого содержимого в грыжевых воротах); воспаление яичка; застой каловых масс в толстой кишке, воспаление грыжи. Паховая грыжа успешно лечится только хирургическим путем.

При резях в мочеиспускательном канале
1 ст. ложку листьев липы заварите 1 стаканом кипятка, держите на водяной бане 15 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

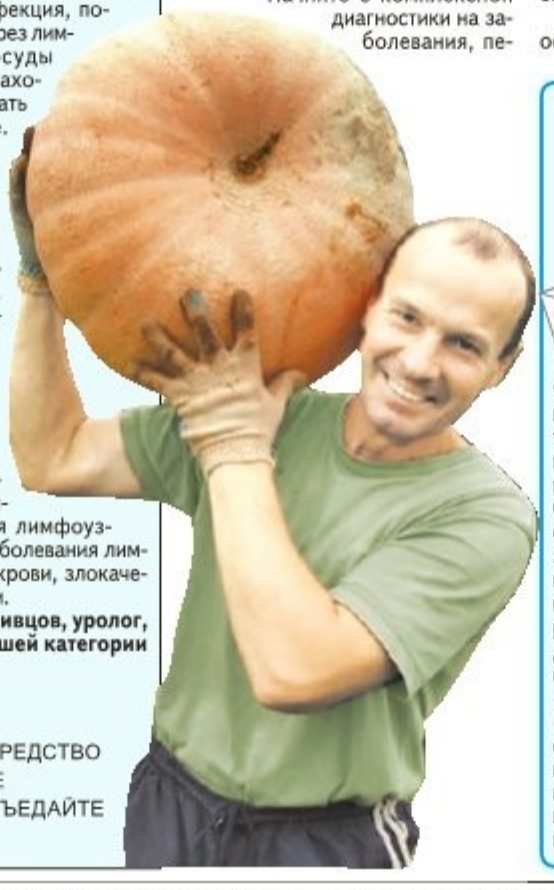
2 **Мужские болезни.** У мужчин боли в паху могут быть признаком заболевания яичек, простаты, уретры (мочеиспускательного канала). Чаще всего периодические тянущие боли встречаются при простатите. Поэтому так важно пройти тщательное обследование у врача, чтобы начать лечение. Причем затягивать с этим не стоит, иначе не избежать осложнений. Например, если не лечить хронический простатит, то он может привести к нарушению эрекции, снижению полового влечения, нарушению мочеиспускания и в итоге — к бесплодию. Кроме этого, может возникнуть инфекционное осложнение, которое втянет в воспалительный процесс и близлежащие органы (мочевой пузырь, кишечник).

3 **Проблемы с почками.** Боль в паху может быть симптомом почечной колики (чаще всего она возникает при почечнокаменной болезни) и пиелонефрита (воспаление ткани почки). Все эти проблемы обычно начинаются с боли в пояснице, которая постепенно переходит в пах с той стороны, где поражена почка. К этому присоединяются частые позывы в туалет по-маленькому и резь при мочеиспускании. Все эти симптомы нельзя оставлять без внимания и надо обратиться к врачу, чтобы в дальнейшем избежать осложнений.

4 **Хронический аппендицит.** Боль в паху бывает и при аппендиците, в том числе хроническом. Хронический аппендицит — это повторяющееся время от времени воспаление аппендикса. При каждом приступе надо срочно вызывать скорую помощь, потому что из-за разрыва аппендикса существует реальная опасность развития перитонита (воспаления брюшины). При частых приступах надо соглашаться на операцию. Кстати, если при простатите или пиелонефрите боль в паху помогут снять болеутоляющие препараты, например, «Но-шпа» или «Баралгин», то при аппендиците прием таких препаратов опасен, так как это маскирует проявления заболевания и может помешать вовремя обнаружить перитонит.

5 **Увеличение лимфоузлов.** Причиной боли в паху может стать воспаление лимфоузлов, вызванное грибковым заболеванием ног, воспалением ногтевого ложа при вросшем ногте, ссадинами, небольшими травмами в межпальцевых промежутках. Дело в том, что лимфоотток от нижних конечностей проходит через паховые лимфоузлы. Инфекция, попавшая в рану, через лимфатические сосуды может достичь пахового узла и вызвать его воспаление. Чтобы определить, не является ли боль в паху следствием воспаления лимфоузла, надо обратиться к хирургу. Если это подтвердится, то он назначит лечение. Кстати, еще одна веская причина обращения к врачу — чтобы исключить невоспалительные причины увеличения лимфоузлов, а именно: заболевания лимфоидной ткани, крови, злокачественные опухоли.

А. П. Сивцов, уролог, врач высшей категории



Знаете ли вы, что...

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ — ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ. ОТМОЙТЕ ИХ ОТ МЯКОТИ И ВОЛОКОН, ПОДСУШИТЕ И СЪЕДАЙТЕ ПО 10-15 ШТУК КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

ОХОТА — ЭТО КОГДА ТЕБЕ И ЕЙ ОХОТА, А КОГДА ЕЙ НЕ ОХОТА — ЭТО РЫБАЛКА!

Сельдерей при импотенции

* Натрите на терке корень сельдерея и морковь, добавьте мелко нарезанный лук, немного острого перца, посолите и потушите на растительном масле. Можно есть и в свежем виде.

* Клубень сельдерея (600 г) и 2 лимона с кожурой пропустите через мясорубку, добавьте 1 стакан меда и 20-30 г натертого корня имбиря (или 1/2 чайн. ложки порошка). Все перемешайте и храните в холодильнике. Ешьте вечером с хлебом как бутерброд или добавляйте по 1 ст. ложке в любой салат.

Травы от эрозии

* Свежие листья крапивы хорошо промойте и измельчите. Ватный тампон смочите в соке крапивы или обмакните в кашицу, вводить во влагалище.

* 2 ст. ложки измельченных корневищ бадана залейте 200 г кипятка, кипятите на водяной бане 30 минут, остудите, процедите, используйте для спринцевания.

* 1 чайн. ложку настойки эвкалипта разведите в 200 мл теплой воды. Этим раствором делайте спринцевания.

* В термосе 1 ст. ложку листьев эвкалипта залейте 500 мл кипятка. Настаивайте 3 часа, пейте в течение суток.

* 2 ст. ложки цветков календулы залейте 400 мл кипятка. Пейте вместо чая 3 раза в день до еды.

На приёме у уролога — *Авторитеты дают советы*

Пять минут — и всё!

У меня проблема: не могу надолго сдерживать семяизвержение, и половой акт длится не более 3-5 минут. Как увеличить продолжительность полового акта?

В. А. Абрамян, Армения

Никакие мышцы не способны сдержать семяизвержение. Затянуть достижение оргазма можно, живя половой жизнью более часто. Кроме того, 3-5 минут секса — это не отклонение от нормы. Вот если мужчина не сдерживается, но не может кончить более 10-15 минут, это считается патологией и называется застойным семяизвержением. Постарайтесь удовлетворить партнершу не количеством, а качеством. Кроме того, существуют специальные спреи и мази, которые наносятся на головку пениса, способствуя продлению полового акта.

***

Как будто что-то мешает. Беспокоит небольшое жжение, покалывание, но не постоянно, а иногда — то есть, то нет. Выделений нет. Что бы это значило?

Андрей О., Томск

Начните с комплексной диагностики на заболевания, передающиеся половым путем. Метод ПЦР позволит быстро выяснить причину. После получения результатов обследования врач-дерматовенеролог определит заболевание, а дальше или будет лечить, или назначит дополнительные исследования.

***

Мне удалили камень из мочеточника. Пью много жидкости, а мочусь мало, даже утром после сна не хочется в туалет. Не опасно ли это?

Владимир Н., Самара

В норме количество выделяемой за сутки мочи может варьироваться в очень широких пределах в зависимости от выпитой жидкости и степени внепочечных потерь организма (потение, дыхание, стул). Ориентировочной нормой суточной мочи считается от 500 до 2000 миллилитров. Если это количество снижается (менее 500 мл за сутки), то это считается патологией и называется олигурией. Если к тому же при этом наблюдается увеличение массы тела, значит, в организме идет задержка жидкости. С подобным состоянием надо бороться.

Причинами олигурии могут быть острая и хроническая почечная недостаточность, нарушение кровообращения при хронической сердечной недостаточности, гломерулонефрит. Вам надо посчитать количество выпитой и выделенной жидкости за сутки. Если будет обнаружена олигурия и задержка жидкости, надо обратиться к врачу. Связывать олигурию с перенесенной операцией по поводу мочекаменной болезни скорее всего не стоит.

***

У меня был сомнительный половой контакт. Нужно ли проверяться, если ничего не беспокоит? И в какие сроки?

Олег, Рязанская обл.

Проверяться обязательно! 50% венерических заболеваний протекает бессимптомно. Инкубационный период у таких болезней, которые можно определить по мазку, может составлять менее 3 дней. У заболеваний, которые определяются по крови, инкубационный период составляет минимум месяц. Поэтому, если случайная связь была давно, — нужно сдать и мазок, и кровь! Если недавно — только мазок.

В. И. Серебров, уролог, врач высшей квалификации

Оказалось, что помощь нужна была мне, а не подруге

Однажды мне вся в слезах и панике позвонила близкая подруга, с которой мы дружили еще со школы. «Танюш, у меня тут такое, — сквозь рыдания выговорила она. — Мне нужны твоя помощь и поддержка! Я сегодня была у гинеколога, в груди нашли опухоль, рак, наверное! Срочно направляют в областной онкоцентр. Пожалуйста, поехали завтра со мной! Я тебя умоляю, мне страшно. Ведь всего сорок, у меня еще дети не встали на ноги, родители болеют. Прошу, поддержи меня. А я тебе твой любимый «Наполеон» испеку!» — «Ну, ради твоего фирменного «Наполеона» я согласна», — от неожиданности и растерянности брякнула я первое, что пришло в голову. Как бросить подругу в такой момент?! Отпросилась с работы, поехали. Людей в онкологическом центре было немного, но пришлось долго ждать очереди, попали в кабинет уже в конце приема. Врач внимательно осмотрела подругу и отправила на УЗИ. А потом вдруг обратилась ко мне: «А вы когда посещали маммолога? Не желаете пройти осмотр?» Я стала отказываться. «У меня нет ни направления, ни карточки, да и чувствую я себя хорошо, ничего не беспокоит». Но доктор строго сказала: «Раздевайтесь!» Она тщательно исследовала мою грудь и вдруг ее рука замерла на одном участке. Встревоженный взгляд: «Вам немедленно надо сделать маммографию!» С этого момента жизнь пошла по другому сценарию: маммография, УЗИ, биопсия, ожидание результатов... и диагноз — рак молочной железы. Были операция, химиотерапия, облучение. С тех пор прошло уже 4 года, пока у меня все хорошо. Но каждые полгода хожу к своему доктору и не устаю благодарить подругу. Кстати, у нее оказалась простая мастопатия.

Татьяна, Самарская обл.

Уроки жизни

«Я до сих пор «укладываю сына» спать, хотя ему 14 лет»

ИГОРЬ ВЕРНИК, актер, телеведущий:

— Моему сыну Грише 14 лет. Он слышит меня и слушает, доверяет мне. А я наслаждаюсь тем, что мы с ним как два друга.

Какой у меня секрет воспитания? Нас спасал, да и спасает юмор. В любой ситуации. Когда у сына возникает желание сделать все наперекор, я довожу этот момент до такого абсурда, что он сам начинает смеяться. В конфликте с ребенком не надо упираться лбом в лоб, на этом пути нет решения. Можно или разбить собственный лоб, или, что скорее всего, разбить психику ребенка. И еще надо разговаривать. Много разговаривать о жизни, но не поучать, а размышлять вместе. И, конечно, не надо забывать себя в этом «нежном возрасте». Ведь все, через что проходит сейчас Гриша, я тоже проходил. Поэтому, опережая его вопросы, я сам рассказываю сыну о своих юношеских переживаниях, непобедах, неумениях, которые мне казались на тот момент гигантскими проблемами. И он понимает, что не одинок, что это, оказывается, было и у папы, и это можно решить. Вот и все. Я Грише говорю: «Ты можешь рассказать мне обо всем. Я всегда услышу тебя. Всегда. И мы вместе с тобой придумаем решение».

С самого раннего детства Гриши я присаживаюсь к нему на кровать, когда он уже собирается спать, и до сих пор называю это «укладывать сына». Смешно, наверное, звучит, когда сыну 14 лет. Но так уж у нас повелось. Мы гасим свет, он рассказывает мне про свой день, а я ему — про свой. Я очень чувствую сына — его настроение, его переживания. Гриша очень деликатный, очень бережет нас с мамой. С мамой Гриши, хоть и не живем вместе, но смогли сохранить прекрасные отношения. Обязательно проводим какое-то время втроем, ужинаем, обсуждаем важные вопросы и всегда находим общий язык, а Гриша живет и со мной, и с мамой. И он очень старается, чтобы нам было хорошо. Понимаете? Не только мы стараемся, чтобы ему было хорошо, но и он тоже!

Однажды мой друг спросил: «Что ты сына целуешь, сидишь с ним как с маленьким?» А я ему ответил: «А я не понимаю, почему ты не целуешь сына и не сидишь с ним как с большим». Если ребенок чувствует, что его любят, он чувствует, что защищен этой любовью — отца, мамы, родных. В мире и так столько нелюбви, агрессии, непонимания, и все это еще будет в его жизни, никуда не деться. К сожалению.

Кошмарики

ЕСЛИ БЫ НЕ ДМИТРИЙ, БЫТЬ БЕДЕ

В первом часу ночи рабочий алюминиевого завода Дмитрий Пахтусов после смены возвращался домой. Увидев на чердаке одного из домов пламя, остановил машину и бросился будить жильцов. Обитателями дома оказались молодые родители, бабушка и четверо детей. Все спали, не подозревая об опасности. Дмитрий стучал по окнам, по воротам. Наконец хозяин открыл дверь. Вместе одели ребятишек и вывели на улицу. Когда подъехали пожарные, деревянный дом целиком охватило пламя. Если бы не Дмитрий, сгорела бы вся семья.

СМЕРТЕЛЬНЫЙ ВДОХ ИЗ ЗАЖИГАЛКИ

В Ставропольском крае погиб подросток, надышавшийся газом из зажигалок. Тело мальчика обнаружили на остановке автобуса. На голове юного токсикомана был полиэтиленовый пакет. Внутри него шесть пустых одноразовых зажигалок. Еще четыре неиспользованные зажигалки были в карманах. Подросток был «трудным ребенком», рос в неполной малообеспеченной семье.

Аналогичный случай был зафиксирован на Кубани. В середине апреля в Новороссийске 11-летняя девочка, родители которой осуждены за незаконный оборот наркотиков, умерла, надышавшись бутана из баллончика для заправки зажигалок.

НЕ В ИГРУШКАХ СЧАСТЬЕ

Даже самый большой мешок игрушек не сделает ребенка счастливым, если его ненавидит мать или отец. Если срывают на детях недовольство жизнью, проявляют агрессию, если на день рождения мама не считает нужным хотя бы устно поздравить и поцеловать. Если от очередной порции «родительской любви» хочется умереть. Страшно, когда дети понимают больше своих родителей.

КАК РАЗГОВОРИТЬ МАЛЫША

К двум годам ребенок должен знать до 60 слов и говорить простыми предложениями. Больше разговаривайте с малышом, просите называть предметы, которые он хочет взять, и обязательно характеризовать их. Вместо «дай» пусть говорит «дай мне яблоко». Развивайте мелкую моторику — давайте малышу перебирать крупу, выбирать из нее мелкие игрушки, нанизывать колечки на пирамиду.

Будь начеку — *Авторитеты дают советы*

Упал, набил шишку...

ВРЯД ЛИ НАЙДЕТСЯ ХОТЯ БЫ ОДИН РЕБЕНОК, КОТОРОМУ УДАЛОСЬ ВЫРАСТИ БЕЗ ЕДИНОГО УШИБА, ШИШКИ, УДАРА ИЛИ ПАДЕНИЯ.

Часто эти падения и ушибы проходят бесследно, оставляя лишь недолгое о себе воспоминание в виде шишки или синяка. Но порой травма может оказаться настолько сильной, что приходится незамедлительно обращаться за помощью к медикам. Поэтому, если на голове ребенка появляется шишка, надо убедиться, что никаких негативных последствий для здоровья ребенка она за собой не повлечет.

Чтобы не было шишки, приложите холодный компресс, но только если не повреждена поверхностная кожная ткань.

Шишка на голове ребенка не что иное, как отек ткани, который располагается совсем близко к кости и возникает в результате ушиба при падении или ударе. При сильном ударе происходит разрыв сосудов, в результате чего образуется гематома, которая проявляется в виде шишки. Как правило, шишка возникает достаточно быстро, в течение первых нескольких минут после ушиба. Но если быстро наложить холодный компресс, то можно избежать появления неприглядного бугорочка. Для этого лучше всего использовать лед. Чтобы максимально и равномерно охладить место ушиба, раскрошите лед — так он будет плотнее прилегать к месту удара. Естественно, не следует прикладывать открытый лед к голове ребенка, а замотайте его (или, может, какой-то другой замороженный продукт из морозилки) в полотенце и приложите к голове. Если не нашлось льда или замороженного продукта, приложите к ушибленному месту просто холодную ложку или смоченное в холодной воде полотенце. Но не вздумайте полностью обливать голову ребенка холодной водой.

Как правило, вовремя приложенный холодный компресс препятствует дальнейшему образованию шишки. Помните, что прикладывать холод к ушибленному месту можно только в том случае, если не повреждена поверхностная кожная ткань. Также не вздумайте на место ушиба накладывать ребенку холодный компресс, если он, например, потерял сознание после падения или его рвет, у него наблюдаются конвульсии. В таком случае надо незамедлительно вызывать скорую и ждать прибытия врачей.

Е. Н. Косых,
педиатр, врач I категории

Рак отступил...

Такой случай

РЕБЁНОК, ЕЩЁ НЕ РОДИВШИСЬ, СПАС МАМУ.

Когда у 29-летней Николы В. обнаружили опухоль, врачи сразу же объявили, что необходима операция. Женщина чувствовала себя опустошенной. Мир развалился на части. У нее 4-летний ребенок, а ей говорят, что больна раком. Мысли о том, что дочь может остаться без матери, повергла женщину в ужас. У нее в семье были случаи заболевания раком, и каждый из них заканчивался печально. Поэтому диагноз звучал как приговор.

Второго ребенка Никола пока не планировала иметь и предохранялась, но... забеременела. Узнала об этом, когда готовилась к операции. Нужно было сделать ультразвуковой снимок, он и определил беременность. Тогда же выяснилось, что опухоль исчезла. Медики не могли поверить в это. Скорее всего, опухоль уничтожилась благодаря гормонам, которые выделяются в женском организме во время беременности.

Никола родила здорового мальчика. Его назвали Бернсом, а прозвище дали Супермен. Ведь он спас маму. Никола абсолютно уверена: беременность спасла ей жизнь.

«Овесол усиленная формула» - быстрое и бережное очищение печени от «шлаков» и токсинов всего за 10 дней

«Овесол усиленная формула» — это:

- ✓ 100% натуральный состав:
  - овес молочной спелости
  - шиповник
  - володушка
  - бессмертник
  - мята
  - куркума
- ✓ Повышенное содержание экстрактов с высокой степенью активности, что позволяет ускорить курс бережного очищения печени до десяти дней.
- ✓ **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

«Овесол» – выбор миллионов россиян.

Эвалар здоровья дар

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52
(звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Завтра ваш Вася заберёт деньги и уйдёт к длинноногой девушке, а вы останетесь с двумя детьми

Для Альбины из Астраханской обл., которая живет с мужчиной в гражданском браке, автора письма «Моя мама называет нас с мужем не иначе как сожители» («Айболит» №5 за 2014 г.)

Милая Альбина! Вам 21 год, и вы так далеки от житейской истины! Как же мама сможет вашего Васю называть зятем?! От хорошей жизни и заработков у людей едет крыша. Завтра ваш Вася заберет деньги и уйдет к длинноногой девушке, а вы останетесь с двумя детьми. Вдруг с работой что-то не заладится или заболеете? Жизнь так непредсказуема! Вам только 21 год — жить да жить! Как же Вася вас любит, если делает так, как ему выгодно, — живет в гражданском браке? Получается, что друзья и знакомые глупые, а вы с Васей умнее всех? Где же девичья честь, гордость? Да и дети повзрослеют, спросят, кто они Васе?

У меня похожая ситуация: дочери 50 лет, а ему — 60. Сошлись, а любви нет. Понимаю: какая в этом возрасте любовь?! Но он сказал по поводу загса: «Не надо смешить людей!» А что он теряет? Ничего! За ним ухаживают: стирают, убирают, весь быт и дом на дочке. Меня спрашивают: «Как дочь? Как зять?», но я даже не хочу говорить на эту тему. Отвечаю: «Нормально» — и перевожу разговор на другую тему. Так что сочувствую вашей маме, что она не вошла в вашу «семью» как теща, родня для Васи. Альбина, советую хорошо подумать над этой ситуацией. Знаете, мужчины очень гордятся тем, что они свободны и не связали себя семейными узами.

Мне 75 лет, и я знаю, что говорю. Так что не порхайте высоко, Альбина, а то трудно будет опускаться на землю. Слушайте маму — она никогда не пожелает плохого и знает, что загс — это честь для дочери. А любить — любите, Бог вам в помощь!

Наталья Павловна, Ростовская обл.

Знаете ли вы, что...

«Царица ночи» — самый старый кактус России, раз в год притягивающий в Петербургский ботанический сад тысячи людей со всей страны. Зрелище невероятное и каждый раз новое. У «Царицы ночи» не бывает одинаковых цветков — все они разные по форме и оттенкам лепестков.

Крупный, больше 30 сантиметров в диаметре, бутон распускается поздно вечером и увядает с первыми лучами утреннего солнца. Цветок с резким запахом ванили не только радует глаз, но и... соединяет сердца. Как оказалось, знакомство возле уникального кактуса — залог длительной и успешной семейной жизни. Здесь познакомились и впоследствие поженились как минимум 5 пар.

ЛАПША из писем читателей

Если бесят свекрови, не выходите замуж. Помните: выходя замуж, вы получите супруга с нагрузкой! В виде свекрови и кота.

Анна, Красноярск

Бабушка учила уму-разуму: «Не торопись, внученька, замуж! Даже если выйдешь, когда останется один день до смерти, и то наживешься!»

Екатерина, Кемеровская обл.

Лежу пьяная, а он стоит над моим бездыханным телом и чего-то там смотрит. Кричу: «Эй, мужчина, не смейте мне делать искусственное дыхание!»

Алла, Пермский край

До сих пор не пойму, как я могла забеременеть. У меня в этом месяце и мужчин-то почти не было.

Людмила, Новочеркасск

Тяжёлую блокаду Ленинграда и голод пережили с детьми только благодаря коту

■ ЖЕНЩИНА КАК ЯБЛОНЬКА: ПЛОДЫ ДОСТАЮТСЯ НЕ ТОМУ КТО ДОЛГО ОКУЧИВАЕТ, А ТОМУ, КТО ВОВРЕМЯ ПРОТЯНЕТ РУКУ.

■ КАК ПОСЛУШАЕШЬ ДАМ, ТАК У ВСЕХ ГЕНИАЛЬНЫЕ ДЕТИ! И ВСЕ ОТ МУЖЕЙ-ИДИОТОВ.

Эту историю мне рассказала бабушка, а я уже делюсь с вами.

Моя бабушка всегда говорила, что тяжелую блокаду Ленинграда и голод она с детьми пережила только благодаря коту Ваське. Если бы не этот рыжий хулиган, они бы умерли. Каждый день Васька уходил на охоту и притаскивал мышек или крысу. Из мышек бабушка варила похлебку, а из крыски получался неплохой гуляш. При этом кот сидел всегда рядом и ждал, когда ему тоже положат еду. Голод был страшный. Васька тоже вечно был голодный, как все, и тощий. А ночью кот залезал под одеяло и согревал людей своим теплом.

Бомбежку Васька чувствовал намного раньше, чем объявляли воздушную тревогу: начинал крутиться и жалобно мяукать. Бабушка успевала собрать вещи, налить воду в бутылку и выбежать с ребятишками из дома. В убежище тащили с собой и Ваську, как члена семьи, зажав его подмышкой. Изголодавшиеся люди могли поймать его и съесть.

Всю зиму семья кормилась мышами, а весной бабушка с котом охотились на птиц. Она сыпала хлебные крошки и сидела в засаде вместе с Васькой. Его прыжок всегда был точным. Но поскольку Васька голодал вместе со всеми, чтобы удержать птицу, у него не было силенок. Он хватал ее — и тут из кустов выбегала бабушка. Так что с весны до осени ели еще и птиц.

Когда сняли блокаду и появилось больше еды, а потом и после войны, бабушка всегда отдавала коту лучший кусочек. Гладила его ласково, приговаривая: «Кормилец ты наш». Умер Васька в 1949 году. Бабушка его похоронила на кладбище. Чтобы могилку не затоптали, поставила крестик и написала: «Василий Бугров». Потом рядом с котиком похоронили бабушку, а позже мою маму. Так и лежат все трое за одной оградкой, как когда-то в войну под одним одеялом.

Ирина Н., Орловская обл.

Измену прощу!

Уроки жизни

...НО ЕСЛИ МУЖ ПОЛЮБИТ ДРУГУЮ, ПЕРЕЖИВУ ТЯЖЕЛЕЕ.

Ведь если я категорично и воинственно настроена по отношению к изменам, это помешает ему встретиться с распущенной девушкой в сауне. Гораздо тяжелее переживу то, что муж полюбит другую. Но в этом случае вообще не понимаю — а что прощать? Тут только отпустить. Так что предпочту от мужа легкомыслие в этом вопросе, ведь расставаться с ним не хочу. В идеале, конечно, хочется верности до гробовой доски, но я реалистка и понимаю, что это редкость.

Еще одну ужасную вещь скажу. Многие считают, что простить измену можно, только если материально от мужа зависишь. Тогда, мол, понятно. Так вот, я не завишу. Дом у меня свой, машина своя, зарабатываю нормально. Без мужа в материальном плане не зависну в безвоздушном пространстве. Мне этот человек нужен именно как человек. Как мужчина. Как теплое родное плечо. С моей натурой мужика найти и замуж выскочить — плевое дело. А вот ужиться со мной — дело нелегкое, характерец еще тот. А у него получилось — понимаем друг друга с полуслова. Терять все это из-за разовой ошибки? Нет, не хочу.

Разумеется, если я узнаю, что у мужа постоянная любовница, вторая семья или ребенок на стороне, — это другое дело. Уж тогда растопчу свою боль и найду другого.

Ольга Петровна, Новосибирск

Знаете ли вы, что...

Люди, которые регулярно молятся, реже страдают от депрессии. Почему? Результаты магнитно-резонансной томографии показали, что у верующих утолщен тот участок коры головного мозга, который отвечает за возникновение депрессии. Когда он истончается, человек рискует заболеть. Доказано, что депрессии можно избежать, если начать молиться.

Такая история

Дочь говорит: «Без тебя не пропаду!»

Крик души

Со мной живет старшая дочь с зятем и внуком. Они работают, а я занимаюсь ребенком, домом и огородом.

Живу скромно, но не бедствую: выращиваю ягоды и фрукты, продаю их на рынке, делаю заготовки на зиму. У нас отдельные комнаты, нет разговоров по душам — детей не интересует, что я говорю. Дочь часто нервничает, требует, чтобы я прописала у себя зятя. Но по закону я не могу это сделать: сама не вступила в наследство. Дочь в сердцах говорит: «Я и без тебя не пропаду!» Говорю: «Не пропадешь, но будет трудно: одна зарплата, и за внуком нужен уход». Ребенок скоро пойдет в школу, надо будет встречать и провожать. И уехать не могу: не знаю куда и как. Ночи не спала, воспитывала и не хочу терпеть такого хамского отношения к себе. Дочка говорит, что я ничего ей не дала. Да, я небогатая, всегда жила скромно, богатства не нажила, не купила ни машины, ни дома. Обстоятельства сложились так, что дочки выросли без отцовского воспитания. Младшая живет в городе отдельно, не работает, потому что у нее часто болеет сын. Муж содержит семью как настоящий мужчина.

Может, кто-то помнит лихие 90-е? Зарплату не давали по году! Я тогда работала на стройке, везде начались сокращения, закрывались предприятия. Но выжили, и голодными дети мои не были. Всегда подрабатывала: в выходные клеила обои, штукатурила. Родители помогали (спасибо им), но сейчас их нет в живых. Помню, получала пособие по безработице, и то его задерживали. Ходила просила, чтобы выдали деньги, а они мне отвечали: «Картошку выращиваете? Вот и ешьте! Деньги будут — выплатим». Говорю: «Но дети без масла не едят картошку!» — и уходила со слезами. Все в жизни было. А теперь так обидно выслушивать, что я ничего не дала дочери. Люблю всех детей и внуков. Конечно, сейчас молодежь многого не понимает. Не хочу никого судить, это их жизнь, мы их воспитали. Девочки мои были ласковыми, жили хоть и бедно, но уважали и любили друг друга.

Все время думаю о людях, прошедших войну, разруху, холод и голод. Как они выжили? Кусок хлеба делили пополам, подбадривали друг друга, все время думали о том, как выжить. И выжили! Сколько ветеранов перенесли — одному Богу известно! У каждого своя судьба. Жизнь легкой и без проблем не бывает. Дочка говорит: «Иди-ка, поработай туда, где я сейчас работаю! Ты так никогда не работала!» — «Работала!» — отвечаю. Столько мест сменила из-за перестройки и ликвидации предприятий! У каждого были трудности, никто на диване не лежал, работали на трех работах. Не надо думать, что кому-то было легче в этой жизни. Наболело в душе, горько и обидно...

Наталья, Саратовская обл.

ВАЛЕРИЙ ГЕРГИЕВ, дирижёр Мариинского театра:

«Если человек дарит мне мысль, говорить с ним готов бесконечно»

Фото с концерта в Цхинвале, 2008 год

Валерий Гергиев — художественный руководитель Мариинского театра, главный дирижер Лондонского симфонического оркестра. В сезоне 2004–2005 годов Гергиев провел серию концертов под названием «Беслан. Музыка во имя жизни». В августе 2008 года под его управлением состоялся концерт-реквием перед разрушенным зданием Дома правительства Южной Осетии в Цхинвале.

— Валерий Абисалович, кто привил вам любовь к классической музыке?

— Родители. Правда, отец — офицер, бывший фронтовик — рано ушел из жизни, сказались полученные раны. Мне тогда было 13 лет, а ему 49. Но он многому успел меня научить.

В музыкальной школе сказали: «У этого мальчика нет чувства ритма и музыкальной памяти». Хотя я упрямо и настойчиво выстукивал нужный ритм (точнее, чем экзаменовавшие), все равно получил двойку. Маме не хотелось мириться с мнением педагогов, и мы пошли к другим.

В школе побеждал на математических олимпиадах, и в конце концов учителя вызвали родителей в школу и заявили: «Ваш сын — прирожденный математик, а вы отвлекаете его музыкой». Родители рассудили иначе, и я продолжил занятия, поскольку страсть к музыке оказалась сильнее. В том, что все так сложилось, огромная заслуга моей семьи. Мама никогда не руководила театром, но, когда в своей работе я готов был сделать ошибку, она всегда это понимала и предупреждала меня. И, что удивительно, всегда оказывалась права.

— А кто в свое время помог преодолеть трудности и поднять театр?

— Прежде всего коллектив — он трудился. Можно найти спонсора, уговорить дать деньги, однако все усилия сведутся к нулю, если нет качественной труппы, способной как магнитом притягивать зрителей не только Москвы и Санкт-Петербурга, но и других мировых столиц. Конечно, помогли и мои молодые годы, и способность работать чуть-чуть больше остальных. Если б работал меньше, люди сразу бы почувствовали. Да, я не жалел коллектив. Но еще больше не жалел себя. Это все знают. Никогда не уходил из театра раньше часа ночи. В итоге очень много было сделано.

> «НЕЛЬЗЯ БИТЬ СЕБЯ В ГРУДЬ И ГОВОРИТЬ, ЧТО ЛЮБИШЬ СВОЮ СТРАНУ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГИЕ, И ПРИ ЭТОМ НЕ ЗНАТЬ НИ МУЗЫКУ ЧАЙКОВСКОГО, НИ СЛОВА ИЗ ТОЛСТОГО ИЛИ ПУШКИНА».

Надо знать и понимать, что у нас оркестр — 250 человек, огромная балетная труппа. Ее многие считают лучшей в мире, по крайней мере одной из двух-трех лучших — совершенно точно.

— Вы сформулировали для себя принцип руководства театром?

— Лидер должен быть лидером. Он должен беречь себя в последнюю очередь, а коллектив — в первую. Лидер ставит перед собой грандиозные цели и идет к ним без ссылок на плохое государство и «про нас забыли». Категорически не принимаю такие установки. Если ты лидер — пробейся к президенту, премьер-министру, дай гневное интервью, сделай что-то! 1991—1995 годы были для нас самыми жуткими. Но мы были молоды, а я — так еще, можно сказать, и зверски энергичен. Потому что не мог спокойно видеть, как национальные символы рушатся один за другим, будто карточные домики. Сегодня уже можно говорить об этом без надрыва, а в то время все разваливалось и все разбегались.

С супругой Натальей Дзебисовой и детьми, 2007 год

— Откуда берет начало ваш опыт руководителя?

— Мне едва исполнилось 28 лет, когда предложили возглавить оркестр в Армении — наездами, не мог уехать из Ленинграда. По сравнению с театром оркестр показался совсем маленьким коллективом. Но он мне был необходим, несмотря на то, что затея стоила здоровья, — приходилось очень много летать. Зарабатывал прилично, к тому же меня всегда вкусно кормили в домах моих друзей, спасибо им. Все гонорары уходили на перелеты. С Божьей помощью все выдержал и вышел из этой истории с колоссальным опытом.

— Вы говорили, что с большим волнением играете в провинции, нежели в столице. Там другая публика?

— В регионах от нас ждут очень многого, почти чуда. На наши концерты приходят местные оркестры в полном составе, потому что хотят услышать и убедиться в том, что оркестр Мариинского театра действительно замечательный. А еще — раз уж заговорили о провинции, и об этом я говорил на Совете по культуре, — не должно быть такого, чтобы в городе был огромный металлургический завод и — крохотный театрик на 400 мест.

— Что дает человеку классическая музыка?

— Возможность гордиться своей страной, любить ее честнее, откровеннее. Потому что не знать ни музыку Чайковского, ни слова из Толстого или Пушкина, при этом бить себя в грудь и говорить о том, что любишь свою страну больше, чем другие, — это такая натяжка!

— Вы следите за критическими отзывами о постановках Мариинки?

— Знаете, великий дирижер Джордж Шолти однажды сказал мне: «Никогда ничего о себе не читай. Потому что если будешь верить хорошему, то должен поверить и плохому». Послушался его и не читаю, хотя, разумеется, и не пренебрегаю мнением о наших спектаклях.

— Сыновей на родину, во Владикавказ, уже возили?

— Наверное, я виноват перед сыновьями, что пока не привез их в Осетию. Сам рос без выставления на показ. Меня никогда специально не «демонстрировали». И слава Богу. Не думаю, что надо портить детство ребенку, иначе с человеком происходят вещи, которые потом трудно поправить.

> «КТО ДЕЛАЕТ ДЕВЯТЬ ДЕЛ ОДНОВРЕМЕННО, ВСЕГДА НАЙДЕТ ВРЕМЯ ДЛЯ ДЕСЯТОГО. ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ЧТО-ТО БЫЛО СДЕЛАНО, ПОПРОСИ ОБ ЭТОМ САМОГО ЗАНЯТОГО ЧЕЛОВЕКА».

— Вам в Америке не предлагали постоянный контракт?

— Мое будущее здесь. А в Америке масса друзей. Пять лет назад они отказывались верить, что я не ищу постоянное место в Нью-Йорке, хотя определенно высказывался на этот счет. Единственный человек, который меня понял, — генеральный менеджер Метрополитен-оперы Джозеф Вольпе. Он сказал: «Мы, конечно, предложим Гергиеву позицию руководителя, но он не согласится, потому что женат на Мариинке».

— Вы живете в крайне насыщенном временном графике. Наверное, очень устаете?

— Живу так уже много лет. Не считаю, что такой график самый лучший, но иного пока не смог наладить. Кто делает девять дел одновременно, всегда найдет время для десятого. Другие не могут сделать ничего, но постоянно жалуются на нехватку времени. По-настоящему деловые люди на поверку оказываются более талантливыми. Есть даже такая поговорка: хочешь, чтобы что-то было сделано, попроси об этом самого занятого человека.

Хотя в последнее время для меня важнее чуть больше бывать с семьей, заботиться о здоровье. Одно из главных удовольствий в жизни нахожу в общении. Особенно если оно приносит мысли. С человеком, способным подарить мне мысль, готов говорить бесконечно, даже если он и не музыкант.

СЕЙЧАС У ГЕРГИЕВА ТРОЕ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ: АБИСАЛ, ВАЛЕРИЙ И ТАМАРА. ЕСТЬ И ВНЕБРАЧНАЯ ДОЧЬ НАТАЛЬЯ (1985) ОТ ФИЛОЛОГА ЕЛЕНЫ ОСТОВИЧ.

ПРОВЕРЕННЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ НОГ

Редкая женщина в зрелом возрасте не жалуется на проблемы с ногами. Отеки, покалывание и тяжесть в ногах, набухшие вены – все это признаки варикозной болезни. По статистике, свыше 65% дам знакомы с ней не понаслышке. Именно поэтому хочется, чтобы они совершили и более приятное знакомство – с серией АСКЛЕЗАН.

Неважно, каким путем заработан варикоз – из-за стоячей или сидячей работы, по наследству или из-за избыточного веса… Важно, что средства из натуральной серии АСКЛЕЗАН способны препятствовать варикозному расширению вен. Кроме того, линия АСКЛЕЗАН на редкость доступна по цене.

АСКЛЕЗАН разрабатывался еще в лабораториях Советского Союза, его рецептура строго выверялась учеными. Многие женщины за десятки лет испытали на своих ногах эффект этого средства. До наших дней АСКЛЕЗАН дошел в более современном исполнении, с усовершенствованной формулой и расширенной линейкой.

Капсулы АСКЛЕЗАН работают с внутренними предпосылками варикозной болезни, опускаясь на самый глубинный уровень проблемы – на уровень вен. Здесь необходимо решить 3 базовых задачи: *устранить застойные явления, блокировать воспалительные процессы, укрепить венозную ткань.* За каждое направление отвечает особый компонент. Дигидрокверцетин борется с застоем крови в венах, улучшает микроциркуляцию. Рутин делает вены и сосуды более прочными и эластичными. Экстракт лещины помогает снять воспаление и препятствует избыточному расширению вен.

СРЕДСТВА ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ СЕРИИ АСКЛЕЗАН ДОКАЗАЛИ: ОНИ СПОСОБНЫ ПОСТАВИТЬ ЗАСЛОН НА ПУТИ ВАРИКОЗА!

Поднимаемся уровнем выше - здесь работает **крем АСКЛЕЗАН.** Чувство распирания, ноющие боли, усталость, «мурашки» в ногах – именно с этими неприятными симптомами работает крем. Он имеет очень нежную текстуру, глубоко проникает в кожу, быстро впитывается и дарит приятные ощущения ногам.

Осталось навести порядок на самом верхнем этаже – на поверхности кожи. Что мы видим? Синюшность, отеки, гематомы. Это направление контролирует **гель АСКЛЕЗАН** с выраженным рассасывающим действием. Он приятно охлаждает ножки, а при более длительном применении помогает устранить отечность и нездоровый цвет.

АСКЛЕЗАН для благополучия ног. Проверен временем, проверен тысячами женщин!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА.

НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный), часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Прошу помощи

ЛИЦО — БУДТО СВЁКЛОЙ НАТЁРЛА!

На протяжении нескольких лет страдаю розацеа. Это ярко-розовая угревая сыпь, из-за которой кожа становится бугристой. Хожу с красным лицом, будто свеклой натерла! Особенно страдает нос. Регулярно умываюсь, соблюдаю диету — исключила все жирное, соленое, сладкое и острое. Слышала, эта болячка связана с желудком, поэтому пью травяные сборы для него. Хуже от них все равно не станет. Но и легче стало не намного... Может, у кого-то есть опыт борьбы с этим коварным заболеванием? Очень жду откликов!

А. Ю. Лукьяненко, Астрахань

ВРАЧ ГОВОРИТ, ЧТО БОЛЕЮ ИЗ-ЗА СТРЕССА

Мне 17 лет. Витилиго болею с 3-го класса. Сначала не обращала на это внимания, но когда повзрослела, начались проблемы. Меня начали обзывать. Очень переживала, каждый день плакала! Мой врач говорит, что болезнь эта из-за стресса. Однажды прочитала, что витилиго исчезает, если влюбиться, выйти замуж и родить детей. Но кто меня возьмет замуж, кому я нужна буду такая? Да и рано мне еще замуж! Ну и что мне делать? Обращаюсь к тем женщинам, у которых такая же болезнь. Как сложилась ваша жизнь? Может, с возрастом заболевание исчезнет само собой?

Аня, Саратов

ПЕРЕНЕСЛА ПЕРЕЛОМ ПЯТКИ

Месяца полтора назад перенесла оскольчатый перелом пятки. Сначала в травмпункте сказали, что это простое растяжение. Через неделю вернулась в больницу и настояла на рентгене. Врач подтвердил перелом и наложил лангету. Через месяц ее сняли и успокоили: кость срастается. Постепенно начала приступать на пальцы — по стопе пошла колющая боль. Объяснили, что это нормально, нога реабилитируется. Закрыли больничный, назначили ультразвук с «Нимулидом» и домашние процедуры. Делаю ванночки с морской солью и натираю пятку гепариновой мазью. Но полностью наступать всей стопой до сих пор не могу и хожу с тросточкой... Даже до магазина не в силах дойти — прошла метров семьдесят и стою думаю: «Как же обратно доковыляю?» И как тут на работу выходить?! Благо пока отпуск дали. Боюсь, что боль не оставит меня и не смогу больше полноценно ходить. Может, у кого-то из читателей была такая же ситуация? Как лечились? Долго хромали? Просто страшно в 24 года остаться инвалидом...

М. А. Бухарина, Ярославская обл.

ЖЕЛУДОК НЕ БОЛИТ, ТОЛЬКО КОГДА ЕМ

Уже 10 месяцев не поддаются лечению жуткие голодные боли в желудке. Была у нескольких докторов, глотала зонд, поставили диагноз эрозивный гастродуоденит. Пила много лекарств (несколько курсов «Де-нола», «Омеза», антибиотики против хеликобактера, и не только). Легче мне не стало. Перешла на народные методы лечения — принимаю прополис, мед, облепиховое масло, синий йод, отвары разные, но все равно облегчение временное. Желудок ноет круглосуточно... Поем — вроде легче, час проходит — опять болит. Иногда бывают дни, когда желудок не беспокоит, и это такое счастье! Люди добрые, кому удалось вылечить эрозию? Есть ли верный метод? Поделитесь опытом!

Л. И. Ледовская, Воронежская обл.

Зудит в ушах после сладкого

Пишу по поводу заболевания моего мужа. Он болеет хроническим простатитом примерно 7 лет, а ему уже 65. Лечился в стационаре и дома, но увы... Теперь скажу о своей болезни. Не знаю, как она называется. Еще в 30 лет стала замечать, что зудит в ушах, глазах и краснеют веки, особенно если съем сладкое или выпью спиртное. Сейчас мне 66 лет, и до сих пор мучаюсь. Когда-то в газете прочитала заметку, что одна женщина тоже долго мучилась от этой напасти, а приобрела ее, как и я, от бараньей шерсти (я обвязывала ею всю семью). Вылечилась она авиакеросином, но как пользовалась им, не написала. Мне негде взять это средство — в нашем городе нет аэропорта, да и рецепт неизвестен. Дорогие читатели, уповаем на вас! Помогите! Может, кто-то лечился, как и эта женщина из статьи? Поделитесь опытом, советом! Ждем и рецепты от хронического простатита!

В. Котова, Красноярский край

У ДОЧЕРИ ЗАГИБ ШЕЙКИ МАТКИ

Дорогие женщины, у кого-нибудь был загиб шейки матки? Дочери поставили такой диагноз. Но не врожденный, а приобретенный. Ей всего лишь 17... Как объяснила врач, шейка с рождения располагалась по центру, а потом вдруг загнулась. Возможно, из-за того, что девочка рано начала носить каблуки. Насколько это опасно? Сможет ли она рожать? На эти вопросы нам никто не ответил. Сказали, что время покажет. Пока нет регулярной половой жизни, нельзя ничего прогнозировать... У кого был такой недуг и как вы с этим жили? Поговорить об этом не с кем, проблема-то деликатная. У одной спроси — так все село будет знать. Надеемся только на читателей «Айболита»!

Антонина Георгиевна, Ставропольский край

Так случилось, что мы с мужем остались без жилья

Снимали квартиры, жили на точках, получали копейки. К старости мечтали иметь хоть маленький, но свой уголок. Денег на покупку жилья нет. Может, у кого есть брошенный домик в деревне или в другом месте, но чтобы там была работа и магазин? Или, может, где живет одинокий, престарелый человек, за которым нужен уход или помощь по хозяйству? Лишь бы он был честным, добрым, и мы смогли бы жить как одна семья, так как у нас нет близких и родных. Мы несудимые, корыстных целей не преследуем. С удовольствием жили бы в Волгоградской, Ростовской или Астраханской областях. Подробности по телефону.

Л. А. Полина, Волгоградская обл., тт. 8-906-405-86-05, 8-906-165-26-33

У ОТЦА РАК ГОРЛА

Ему 57 лет. Началось все с шишки на шее, которую ни мама, ни отец не замечали, пока я не приехал в гости и не обратил на нее внимания. Пару месяцев только уговаривали поехать к врачу. И вот ровно семь месяцев назад диагностировали рак... В Интернете пишут, что он по симптомам похож на ангину — в горле першит, болит. Но в нашем случае было не так: голос изменился (как будто в трубу говорил), из опухоли выделялся вонючий гной, но боли не было. Назначили химиотерапию — не помогла. Первый месяц после облучения вселил надежду — папе заметно полегчало. Но что-то опять пошло не так... Глотать пищу не может, голоса почти нет, начались проблемы со стулом (затяжные запоры), жутко ослабел. Сейчас лежит в больнице с трубкой в горле. Это очень ужасно. Отец сгорел на наших глазах буквально за полгода. А ведь даже не курил! Очень надеемся на спасение. Дорогие читатели «Айболита», может, кому-то известна похожая история с благополучным финалом? Удалось ли кому-то выкарабкаться?

И. А. Красников, Свердловская обл.

***

Мне предстоит рискованная операция по исправлению сколиоза 4-й степени. Не стану ли я неподвижной после всех этих процедур? Если среди читателей есть те, кто перенес такую операцию, отзовитесь! Расскажите, как изменилась ваша жизнь после нее. Я и мои родные в панике.

И. Б. Логвинова, Омская обл.

КТО ПРИЮТИТ?

Мне 75 лет, и в этом возрасте осталась на улице. В приют не берут. Может, приютит меня одинокая старушка? А можно и в семью. Я работящая, не больная, все могу делать.

Вера Владимировна Сторожева, ул. Садовая, 13, с. Михайловское, ст. Северская, Северский р-н, Краснодарский край, 353263

СПАСИБО!

Хочу поблагодарить врача-окулиста Людмилу Владимировну Павленко за профессионализм. 50 лет назад в автокатастрофе я получила черепно-мозговую травму и с тех пор болею (сильный шум в ушах, головокружение, головные боли). Людмила Владимировна провела полное обследование глаз (оба глаза оперированы) и начала лечение. Она порекомендовала обратиться к неврологу, та сделала УЗИ головного мозга. Под контролем Людмилы Владимировны лечусь и чувствую себя лучше, за что очень ей благодарна. Ведь она не махнула рукой на старуху!

Т. А. Баранникова, Ставрополь

Тяжёлая история

Родила того, кто превратил мою жизнь в кошмар...

МУЖ ДОЛГО ПРОСИЛ РОДИТЬ ЕМУ СЫНА. Я ВСЕ ОТНЕКИВАЛАСЬ: ХОТЕЛОСЬ ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ. А ПОТОМ СДАЛАСЬ...

Муж вынашивал ребенка вместе со мной. Иногда мне даже казалось, что это он беременный, а не я. Он знал, что мне можно есть, а что нельзя, варил полезные супчики, надраивал каждый день полы и делил что-то вкусненькое уже на 3 части («Вас уже двое!»). 30 декабря малыш постучался на выход. Врачи склонялись к кесареву сечению: сердцебиение прослушивалось все хуже, да к тому же ягодичное предлежание...

Сознание упорно пробивается сквозь наркоз. Слышу: «У вас мальчик...» На обходе врач-педиатр сообщает: «Ребенок в состоянии крайней тяжести. У него поражение центральной нервной системы и врожденный сифилис. Если ему повезет, он не умрет, но полноценным человеком никогда не станет...» — «Сифилис? Откуда сифилис?!» — кричу я. Мне вкалывают успокоительное. На второй день после операции отхожу от наркоза и могу подняться. По стенке дополз до детского бокса. Там в проводах и трубочках лежит синюшный комочек, мой сын Егорка.

Три года прошли как в бреду. Муж разрывался между работой, домом и бесконечными больницами. Требовалось безумное количество денег на врачей и лечение. Все утверждали: «Тяжелый ребенок. Не встанет, не будет себя обслуживать, не заговорит». В конце первого года в карте появился диагноз олигофрения. Первые месяцы Егор был мало похож на младенца. Постоянный насморк с гнойными выделениями, трещины на губах и на коже, мокнущие пузыри, переходящие в язвы, сыпь, морщинистая кожа с серым налетом, судорожные припадки. Сын кричал так, что казалось: еще чуть-чуть — и взорвется мозг. Делала массаж под его оглушительный вой, готовила диетическую еду... Ровно в 3 года Егор пошел. Стоял, качаясь, на тоненьких ножках и улыбался.

Однажды ночью я услышала плач. Муж сидел у кроватки и рыдал почти в голос. «Это я во всем виноват. Нет мне прощения!» Так я узнала, что во время моей беременности он мне изменил. Один раз, в середине срока, когда я была еле живая от позднего токсикоза. Лучше бы он тогда промолчал. Утром мы с Егором проснулись одни.

С работы мне пришлось уйти. Жили с сыном на его мизерное пособие и пенсию по инвалидности. Лет в 12 благодаря походам в бассейн и лечебной физкультуре Егор выправился, появились мышцы, выровнялась походка и появилась неконтролируемая сила. Да, я знала, что олигофрены агрессивны, но не ожидала, что столкнусь с этим. Мне казалось, мой мальчик не способен причинить мне боль.

Первый раз Егор избил меня за то, что я дала ему еще не остывшую кашу. Он как будто взбесился: кричал, бил меня об стену и пинал ногами. Даже у животного можно найти искру разума. У моего сына в тот момент его не было. Приступы ярости начали случаться все чаще, практически раз в 2 недели. Можно было даже с календарем не сверяться. Я научилась группироваться так, чтобы он причинил мне как можно меньше вреда. Все равно сотрясений мозга уже было не сосчитать.

Самое страшное случилось накануне пятнадцатилетия Егора. Он пришел ночью, накрыл меня подушкой и изнасиловал. К моему счастью, я быстро потеряла сознание. Очнулась в крови. Егор в спущенных трусах спал рядом с блаженной улыбкой. Я долго стояла над ним с кухонным ножом в руках. Думала, если проснется сейчас, два удара — и я буду свободна. Но он не проснулся.

Крик души

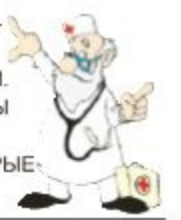
Месяц назад я сдала сына в психбольницу. Через неделю его выпишут. Там не держат долго больных, у которых есть родственники. Егора не лечат, ему вкалывают тяжелые лекарства, позволяющие держать в неподвижном состоянии. Я умоляла выписать такие препараты домой, чтобы жить и не опасаться за свою жизнь. Но не положено. Серьезные наркотики запрещено выдавать на руки.

Мне 38 лет, и я не хочу жить. Я родила того, кто превратил мою жизнь в кошмар. Если бы знала, что меня ждет... Нельзя сохранять жизнь детям с такими патологиями. Они не живут и не дают жить другим. Очень прошу откликнуться тех матерей, в чей дом пришла такая же беда: как вы с этим живете? Или я одна, такая несчастливая. Чего мне ждать дальше? Бежать? Но куда? Дитя-то родное!

Людмила К., Оренбургская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ЧЕЛЮСТЬ САМА ЩЁЛКАТЬ НЕ ПЕРЕСТАНЕТ

Для Татьяны из Тюмени, автора письма «Челюсть не болит, но щелкает» («Айболит» №11 за 2014 г.).

Однажды я тоже неудачно зевнула, и начала щелкать челюсть с одной стороны. При этом ничего не болело. Понадеялась, что все пройдет само собой, но эти щелчки не прекращались в течение года. Даже окружающие их слышали!

Очень неудобно было, постоянно стеснялась. Пошла к врачу-ортодонту, которого очень рекомендовали знакомые. Оказалось, у меня растяжение связок сустава челюсти и вдобавок застарелый вывих. Доктор сказала, если не предпринимать никаких мер, то однажды челюсть может заклинить — не закроется или, наоборот, не откроется... В итоге мне поставили специальный аппарат на челюсть, который ужасно неудобно было носить. Особенно мучилась первую неделю: до крови натерла щеку, все болело, есть не могла. Заживление быстро пошло, и аппарат сняли примерно через полгода, хотя рекомендовали носить дольше. Зато теперь нигде не щелкает и ничего не смущает! Просто жую и зеваю осторожнее.

Р. Ю. Крючкова, Краснодар

ГЕНИЕМ НЕ СТАЛА, НО ПАМЯТЬ УЛУЧШИЛА

Для О. В. Шустовой из Ставропольского края («Айболит» №11 за 2014 г.), автора письма «После родов ухудшилась память».

У меня после родов тоже были большие проблемы с памятью. Делали кесарево сечение. Может, так наркоз аукнулся? Когда приехала из роддома, напрочь забыла, где что лежит в доме. Не могла сразу найти ни документы, ни ножницы и так далее. Напрочь забыла пароли во всех социальных сетях. В голове оставалась только необходимая информация и то, что отложилось с детства. Иногда не могла вспомнить, какую недавно книгу держала в руках, хотя всегда много читала и запоминала интересные фразы, не только сюжет. Было стойкое ощущение, что глупею. Мало приятного.

Пока кормила грудью, старалась заучивать строчки или целые стихотворения, умножала и делила цифры в уме. В Интернете почитала отзывы мамочек с такой же проблемой и решила попить «Мемо-Вит» (натуральный состав), хорошие витамины для мозга. Принимать их начала, когда малыш бросил грудь. Конечно, гением не стала, но память улучшилась намного.

В. О. Комиссарова, Воронеж

НЕ ИЩИТЕ ТОГО, ЧЕГО В ЖИЗНИ НЕТ

Для З. И. из Ростовской обл., автора письма «Хорошие мужчины уже живут семьями» («Айболит» №9 за 2014 г.).

Конечно, немолодые хорошие мужчины живут в семье. Даже если у них умирает жена, они чаще всего остаются с детьми. Мне не совсем понятно, о каком одиночестве говорите вы? Ведь у вас дочь и двое внуков. Могу понять, как тяжело перенести утрату дорогого человека, если с ним прожить 40 лет. Надо смириться. Очень помогает вера в Бога. А искать нового мужа немолодой женщине — занятие неблагодарное. Тем более что есть с кем сравнивать каждого следующего «жениха». Чего вообще может ждать пожилая женщина от такого потрепанного жизнью одинокого мужчины? Ведь не любовь его привела. Такие хотят только, чтобы за ними ухаживали. Стоит ли тратить время, силы, здоровье на совершенно чужого человека? К тому же у вас проблемы с дочерью. Не лучше ли направить любовь на близких?

Как женщине, мне понятна ваша обида. Видимо, в нас всегда неистребимо желание любить и быть любимой, желанной и единственной. Но, поверьте, вы — счастливая женщина. Далеко не каждая, как вы, 40 лет жила с хорошим мужем. Вам грех жаловаться. Поставьте свечку за упокой супруга и поблагодарите Бога за то счастье, которое у вас было. Попросите себе душевного покоя и не ищите того, чего в жизни нет. Всему свое время.

Е. С., Майкоп, Адыгея

Постепенно научился контролировать каждое движение тела

Для Евгении Павловны из Рязани, автора письма «Кто живет с тремором головы?» («Айболит» №11 за 2014 г.).

Мне 32 года, и понимаю вас, как никто другой. Только повезло мне еще меньше — был тремор рук, ног, головы (шеи), плавали мушки перед глазами. Проверили щитовидную железу — все показатели были в норме. Дело в том, что тремор бывает из-за гипогликемии (резкое снижение глюкозы в крови при диабете) и при тиреотоксикозе (избыток гормонов щитовидной железы). Еще мучили жуткие спазмы в ногах: мышцы напрягались бесконтрольно. Руки тряслись, не мог сосредоточиться. Прописали клоназепам и посоветовали перед сильным волнением выпивать немного спиртного. Алкоголь и правда помогал, но так и спиться недолго, да и неприлично все время пахнуть алкоголем. На врачей больше не надеялся...

Понимал, что жизнь одна и не хочу прожить ее именно так! Этой цели подчинил все свое существование. Стал заниматься бегом — каждый день по 30-40 минут. Не помогло. Конечно, тело привел в форму, но проблема осталась, еще и жуткая бессонница появилась — спал в среднем 2-3 часа в сутки. Пошел по другому пути — умиротворенному. Стал запоминать ощущение покоя и стремиться к нему. Создавал для этого все условия, поэтому купил плеер и слушал расслабляющую, спокойную музыку. Изменил образ жизни так, чтобы ничто не возбуждало нервную систему. Пил чай с ромашкой, избавился от бессонницы. Приобрел записную книжку, где фиксировал все планы: что и зачем сделаю завтра, послезавтра... Вел дневник. Размышлял на бумаге, взвешивал каждую идею, любой эмоции находил выход. Постепенно научился контролировать каждое движение своего тела. Считаю, что умиротворение — залог избавления от тремора. Спорт не бросал, потихоньку бегал, без фанатизма. Сильно растирал руки и ноги грубой мочалкой, чтобы разогреть мышцы и кровь шла интенсивнее. Так избавился и от спазмов.

Евгения Павловна, желаю вам душевных сил и скорейшего выздоровления! Ни в коем случае не опускайте руки.

А. С. Большаков, Московская обл.

Если нет избыточного веса, ешьте от запора виноград

Для М. Д. Шебзухова из КЧР, который страдает хроническими запорами («Айболит» №9 за 2014 г.).

Ухаживая за старым и больным человеком, я приобрела кое-какой опыт по устранению запора. Слабительные лекарства дорогие и не всегда помогают. Измените питание: не ешьте сыр, густую рисовую кашу, груши, терн. Полезны кабачки, баклажаны, помидоры, сливы, киви, винегрет, айран, йогурт, овсяная каша. Некоторым помогает молоко. Самое эффективное средство — сок свежей капусты. Но поджелудочная железа и эндокринная система не любят его. Слышала, что некоторые народы КЧР любят пить чай из зверобоя, душицы и иван-чая. Эти травы вызывают запор, поэтому исключите их. Не делайте слабительные клизмы. Живя на Кавказе, где изобилие овощей и фруктов (свекла, морковь, арбузы, абрикосы, капуста, укроп, петрушка, горох, фасоль, плоды черной бузины), обидно страдать запорами. В сезон ешьте больше клубники, топинамбура, огурцов. Хорошо очищает кишечник льняная мука, но ее трудно купить в магазине. Попробуйте пить сыворотку — вреда от этого не будет. Включайте в рацион пшеницу и овес: сварите на воде, заправьте айраном. Вместо соли, если нет противопоказаний, употребляйте морскую капусту (ламинария, продается в аптеке). Если нет избыточного веса, ешьте виноград и пейте виноградный сок. Перед приемом пищи выпейте стакан жидкости. И еще: одной из причин запора являются глисты, поэтому не мешало бы провериться на наличие этих паразитов, особенно если справиться с проблемой диета не может.

Е. П. Гроховская, Ставрополь

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ.

ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Умные мысли

■ НАДО НЕПРЕМЕННО ВСТРЯХИВАТЬ СЕБЯ ФИЗИЧЕСКИ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НРАВСТВЕННО.

Л. Н. Толстой

■ КАК ТОТ, КТО КРЕПОК ТЕЛОМ, МОЖЕТ ТЕРПЕТЬ И ЖАРУ, И ХОЛОД, ТАК И ТОТ, КТО ЗДОРОВ ДУШЕВНО, В СОСТОЯНИИ ПЕРЕНЕСТИ И ГНЕВ, И ГОРЕ, И РАДОСТЬ, И ОСТАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА.

Эпиктет, древнегреческий философ

Внучка перенесла эндоскопическую операцию на гайморовой пазухе...

Для Р. А. Балгабаевой из с. Т. Раскулова, Казахстан, автора письма «Кашель прошел, а воспаление слизистой носа осталось» («Айболит» №7 за 2014 г.).

Нужно укреплять иммунитет и защитные силы организма вашего ребенка, и тогда, возможно, вторая операция будет не нужна. Напишу, что для этого делать, так как внучка перенесла такую же операцию на гайморовой пазухе, после которой сильно ослабла, у нее упал гемоглобин.

* Самое сильное средство для укрепления иммунитета — эхинацея пурпурная (продается в аптеке). 1 чайн. ложку травы заварите 1 стаканом кипятка, укутайте чем-нибудь теплым и настаивайте 3 часа. Затем процедите и принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды в течение 3 недель.

* Промывайте нос (2-3 раза в день). Смешайте в равных пропорциях цветки ромашки и календулы. 1 ст. ложку сбора залейте кипятком, дайте настояться 40 минут, процедите и промывайте нос резиновой грушей. Наклоните голову вправо и введите раствор в левую ноздрю, и наоборот.

* Мелко порежьте луковицу, залейте 1 стаканом горячей воды, закройте крышкой и настаивайте 4 часа. Затем добавьте 1 чайн. ложку меда и оставьте настаиваться еще на 1 час. Процедите и промывайте нос.

* Смешайте в пузырьке по 1 чайн. ложке меда и сока алоэ и закапывайте в нос 3-4 раза в день.

* Хороший рецепт от гайморита. 3 ст. ложки травы багульника (продается в аптеке) залейте 1/2 стакана подсолнечного масла (лучше оливкового), томите на водяной бане 3,5 часа, процедите через сложенную в 4 слоя марлю. Отожмите, слейте в темный пузырек. Хранить можно в комнате, но в прохладном месте. Закапывайте по 3-4 капли 2 раза в день, утром и вечером, в течение 2 недель. Затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс. Чтобы лекарство попало в гайморову пазуху, а не в носоглотку, закапывайте поочередно то в одну, то в другую ноздрю, наклонив голову на бок.

После такого лечения моя внучка окрепла, у нее улучшился сон, аппетит, общее состояние, прекратились выделения из носа. Еще по утрам она стала растираться мокрым полотенцем, а вечером — обливаться холодной водой.

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

От депрессии

Для И. И. Елкиной из Зернограда, Ростовской обл., автора письма «Уже 10 лет ищу то заветное лекарство...», которая страдает послеродовой депрессией («Айболит» №7 за 2014 г.).

Хочу порекомендовать пить настойку от депрессии. Ее рецепт печатался в газете «Айболит», но я сделаю некоторые пояснения. Залейте смесь 10 г сухих листьев мелиссы, 1 г измельченного корня дягиля аптечного, цедры 1 лимона, по 1 щепотке размолотого мускатного ореха и толченых семян кориандра, 1-2 бутонов сушеной гвоздики 1 л водки и настаивайте 2 недели. Процедите через плотную ткань и принимайте маленькими глотками с чаем. Корни дягиля сложно найти в аптеке. Если удастся выкопать самой, то сделайте это в начале августа и сразу применяйте — в свежем виде они более целебны.

Если народная медицина не поможет, я бы посоветовала найти хорошего психотерапевта и пройти курс лечения. Не надо бояться или стесняться этих специалистов! Это не клеймо! При нашей непростой жизни многим нужна квалифицированная помощь. Вы молодец, что пытаетесь найти пути исцеления. Боритесь за здоровье, с жизненными обстоятельствами — и победите. Счастья и здоровья вам и вашим детям!

Н. И. Иванова, Пермский край

Лечебный десерт для язвенников

У мужа язва желудка. Ему приходилось сидеть на диете: то одно нельзя, то другое. Тоска, в общем. Зато я нашла для него хорошее лекарство, которое хоть немного его утешило (он у меня сладкоежка). Пропустила через мясорубку 1 лимон (без косточек, но со шкуркой), по 500 г урюка, изюма и ядер грецких орехов, смешала с 500 г меда. Полученную смесь хранила в холодильнике. Давала мужу по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Помогло это лекарство просто замечательно, и муж стал чувствовать себя намного лучше.

И. В. Зосимова, Краснодарский край

Приложите к больным венам незрелый помидор

У вас варикозное расширение вен? Возьмите зеленый помидор, разрежьте его вдоль и срезом приложите к узлам расширенных вен. Как только почувствуете под помидором легкое жжение и покалывание, снимите и промойте это место прохладной водой. Повторите не меньше 5 раз подряд. Если будете делать эту процедуру в течение 2 недель, то узлы станут мягкими, побледнеют и через какое-то время начнут исчезать и, скорее всего, пройдут совсем, если не прекращать лечение.

Светлана Анатольевна Каирсапова, Харабали, Астраханская обл.

От метеоризма готовлю настойку с корицей

Постоянно готовлю эту настойку и держу ее в своей домашней аптечке. Это средство очень выручает и детей, и взрослых, когда возникают проблемы с желудком, пищеварением, и даже от мигрени помогает. 50 г измельченных семян аниса смешиваю со щепоткой корицы, 50 г сахара, заливаю смесь 1 л водки и ставлю в темное место при комнатной температуре на 6 недель, периодически встряхивая. Принимать настойку надо по 1 ст. ложке (детям — по 1 чайн. ложке с небольшим количеством воды) через 30-40 минут после еды. Эта настойка стимулирует пищеварение, избавляет от метеоризма, снимает приступы тошноты, колики в животе у детей.

С. Н. Комарова, Астраханская обл.

Здоровье в початках

* Кукуруза — единственный овощ, который содержит золото. Этого редкого металла в ней мало, но достаточно, чтобы улучшить работу мозга и нервной системы.

* При запорах и заболеваниях печени особенно полезна вареная кукуруза, сдобренная сливочным маслом.

* При гастритах разной природы на слизистую желудка благотворно воздействует протертый суп-пюре из кукурузы.

* Кукуруза богата клетчаткой и не содержит клейковины. Первая помогает моторике кишечника и предупреждает рак, а отсутствие клейковины делает кукурузу полезной для диабетиков и при ожирении.

* Больше всего в ней холина, который понижает до нормального уровень холестерина в крови, улучшает обмен веществ и работу нервной системы. При достаточном поступлении холина организм сам стремится к нормальной массе тела и поддерживает ее.

P.S. Людям с повышенной свертываемостью крови вареную кукурузу лучше есть в меру.

Рецепты народной медицины

ОТ МОЗОЛЕЙ — ПЕЧЁНЫЙ ЧЕСНОК

Испеките несколько долек чеснока, разотрите их в кашицу и смешайте со сливочным маслом, топленым нутряным салом или сметаной в соотношении 1:2. Смесь прикладывайте к мозолям в виде компрессов в течение нескольких дней. Вместо печеного чеснока можно делать компресс из двух долек чеснока, сваренных в молоке.

КОНФЕТКА ДЛЯ КИШЕЧНИКА

При запорах промойте, ошпарьте кипятком и пропустите через мясорубку по 100 г чернослива, изюма и инжира, добавьте 100 мл оливкового масла, 100 г меда и 50 г травы сенны. Все перемешайте, положите в стеклянную баночку, закройте крышкой и положите в холодильник. Принимайте по 1 чайн. ложке (не больше) на ночь 1 раз в 3 дня. Курс лечения — 5-7 дней. Это средство также избавляет от паразитов и улучшает перистальтику кишечника.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ

Для этого 12-15 листиков залейте 1,5 стакана кипятка, проварите 5 минут и залейте в термос. Дайте настояться 4 часа, потом процедите. Используйте настой для промывания носа, полоскания горла и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение месяца в качестве профилактического средства. Храните в холодильнике.

БОЛЯТ КОЛЕНИ — ПРИЛОЖИТЕ КОМПРЕСС

При артрозе коленных суставов смешайте в равных пропорциях подсолнечное масло, мед, сухую горчицу и держите на водяной бане, пока смесь не станет однородной. Выложите ее на марлю, приложите на больное колено, сверху — полиэтилен и утеплите пуховым платком. Компресс держите всю ночь. Курс лечения — неделя.

■ НАШИ ЖЕНЩИНЫ НАСТОЛЬКО СУРОВЫ, ЧТО ПЬЮТ ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ВМЕСТЕ С ТОРТОМ

■ МЕДИКИ ОТКРЫЛИ СРЕДСТВО ОТ ГАСТРИТА — БЕРЕТЕ БУЛЬОННЫЙ КУБИК И ... СРАЗУ В МУСОРНОЕ ВЕДРО!

Думай, думай — Как там у них

Японцы живут долго...

Япония стоит на первом месте по продолжительности жизни, которая в среднем составляет 82 года. Интересно, что секретов-то особых нет. Есть простые жизненные принципы, очень разумные, и они их придерживаются.

* Японцы умеренны в еде, едят много овощей. В их питании каждый день присутствуют сырые овощи или фрукты. Самыми полезными из них считаются ярко-зеленые. Например, шпинат, салат, петрушка. Наряду с ними ярко-оранжевые: морковь, апельсины и другие.

* Правильно выбирают жирную пищу. Рацион у них полувегетарианский, с минимальным содержанием животных жиров. И порции маленькие. Трапеза заканчивается до того, как наступает ощущение полной сытости. Они едят так, будто пища имеет целебные свойства, и стремятся получать от нее удовольствие.

* Не ограничивать себя, по мнению японцев, можно только в употреблении чая, салата, огурцов, яблок, апельсинов, кабачков, водорослей и нежирных йогуртов.

Японцы едят сезонную пищу: она не нуждается в приправах или длительном приготовлении, при этом сохраняет большинство витаминов.

* Особую умеренность надо проявлять в отношении бананов, картофеля и некоторых других овощей. Макарон, риса, рыбы и куриного мяса — тоже понемногу.

* Японцы точно знают, что подсолнечное и оливковое масло способствует увеличению продолжительности жизни. Ведь в них содержатся очень ценные кислоты. Достаточно всего 1 чайн. ложки в день для поддержания нужного жирового баланса в организме.

* Они советуют употреблять больше сои, свежего молока. Но самое главное — сочетать правильно питание с двигательной активностью. А сидячий образ жизни — враг долголетия.

* Еще важно правильное мироощущение. По мнению японцев, тот, кто чувствует себя счастливым, живет гораздо дольше вечно озабоченного, изматывающего себя человека. Главное, перестать беспокоиться по пустякам и научиться радоваться приятным повседневным мелочам.

* Вместо хлеба — рис. Бывает, что рис японцы едят 4 раза в день — завтракают, обедают и ужинают и перекусывают, это основа их национальной кухни. А хлеб едят немного и только по утрам. Рис — это не только богатый источник сложных углеводов, витаминов и минералов, в нем почти нет соли, отсутствуют насыщенные жиры и холестерин, поэтому он так важен для здоровья и долголетия.

* Японский остров Окинава — столица долгожителей. Характер у местного населения покладистый, темп жизни — неспешный и размеренный, а проявлять сильные эмоции здесь вообще не принято. Окинавцы славятся полным отсутствием скандалов, депрессий, редкими случаями инсультов, инфарктов, рака, остеопороза и болезни Альцгеймера.

Знаете ли вы, что...

■ БАБУШКА МИСАО ИЗ ЯПОНИИ В СВОИ 90 ЛЕТ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ЖАЛУЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ, С РАННЕГО УТРА РАБОТАЕТ В ПОЛЕ, СОБИРАЕТ ФРУКТЫ И ПРОПАЛЫВАЕТ ОВОЩИ.

■ БЕЛОСНЕЖНАЯ КОШКА ФУКУМАРУ ПОВСЮДУ СОПРОВОЖДАЕТ ЕЕ, СИДЯ РЯДОМ, НА ПЛЕЧАХ ИЛИ В БАГАЖНИКЕ ВЕЛОСИПЕДА. «ВСЯКИЙ ДЕНЬ ХОРОШ, ЕСЛИ СВЕТИТ СОЛНЦЕ!» — ГОВОРИТ ВСЕМ СТАРУШКА.

Готовьте правильно

Доктор картошка

Как правильно готовить картошку, чтобы она принесла пользу здоровью, а не лишние килограммы?

* Избыток крахмала делает картофель бесценным продуктом при заболеваниях желудка. Он обволакивает и успокаивает стенки органа, способствуя их быстрому восстановлению. Для желудка полезна и вода, в которой варилась картошка. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки очищенный картофель сварите без соли и слейте отвар в неметаллическую емкость — пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

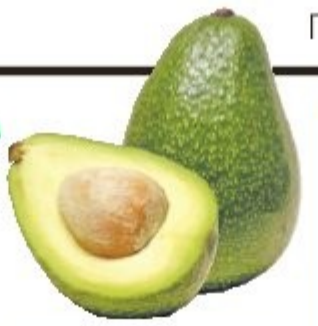
* Картофель — ценнейший источник калия, который необходим при заболеваниях сердца и отеках. При гипертонии и сердечной недостаточности ежедневно нужно съедать 2-3 печеных картофелины среднего размера без соли. Они обеспечат сердце калием и выведут из организма избыток жидкости.

* В картошке много витамина С. Чтобы он сохранялся, перед варкой надо картофель заливать кипятком: положенный для варки в холодную воду, он теряет 50% витамина С, опущенный в кипяток — только 20%. Важно варить его в небольшом количестве воды и есть сразу же, не давая клубням остыть до комнатной температуры.

* Самый полезный способ приготовления картофеля — запекание. Употребляйте его в таком виде хотя бы 1-2 раза в неделю.

* Не готовьте мягкий, дряблый и проросший картофель, клубни с белым налетом и коричневыми вкраплениями. Нельзя употреблять в пищу позеленевшие, проросшие клубни — они содержат вредное для печени вещество соланин.

Природа оставляет нам подсказки



ПРИСМОТРИТЕСЬ, НА КАКОЙ ОРГАН ПОХОЖИ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЖАТ НА ВАШЕМ СТОЛЕ.

Морковь. Отрежьте от нее макушку, и вы увидите, что ее разрез до мельчайших подробностей напоминает зрачок глаза. А всем известно, что она богата каротином, полезным для зрения.

Томаты в разрезе напоминают камеры сердца. Они богаты ликопином — это вещество помогает бороться с атеросклерозом, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. А если добавить к овощи немного жира — оливкового масла, усвояемость целебного вещества возрастет.

Апельсины, лимоны, грейпфруты в разрезе похожи на дольки молочных желез. Все эти цитрусовые содержат лимоноиды — вещества, которые подавляют рост раковых клеток. К тому же они богаты антиоксидантами, что тоже является защитой от этой болезни.

Фасоль своей формой подобна почкам. Издавна используется в народной медицине при почечных проблемах. Секрет в том, что она обладает мочегонным действием, поэтому ее применяют при отеках почечного происхождения, для профилактики мочекаменной болезни.

Оливки, маслины схожи с женскими яичниками. Они очень богаты витамином Е, который необходим для качественной работы яичников. А здоровые яичники не только производят яйцеклетки, но и вырабатывают гормоны женской красоты и молодости — эстрогены.

Фрукты, съеденные на голодный желудок, через 20 минут полностью перевариваются. Если же есть после еды, то они не смогут продвинуться в кишечник и через 15-20 минут начнут гнить в желудке.

Сельдерей. Его сочные стебли похожи на кости. Не только стебли, но и сам корнеплод богаты кремнием, который регулирует минерализацию костей. А значит, способствует их эластичности, что является профилактикой остеопороза. Известно, что при недостатке в организме кремния кальций не усваивается.

Груши, авокадо, баклажаны по форме напоминают женские репродуктивные органы (матку и шейку матки). И действительно, в их составе есть витамины и микроэлементы, которые снижают риск поражения шейки матки, защищают от эрозии, дисплазии.

На приёме у диетолога

Жирнее сметана — выше давление

Всегда считала, что сметана — очень калорийный продукт, поэтому покупала редко. А недавно услышала, будто в сметане холестерина даже меньше, чем в сливочном масле. Правда ли это?

Ю. А. Пономарева, Красноярский край

Действительно, диетологи утверждают, что в сметане в 4 раза меньше холестерина, чем в сливочном масле. Сметана способствует секреторной деятельности желудка и кишечника. В ней много органических кислот, макро- и микроэлементов (в частности, кальция), витаминов А, Е, B_2, B_{12}, С, РР. Сметану рекомендуется употреблять людям, страдающим истощением, малокровием, плохим пищеварением. Она, как и другие кисломолочные продукты, оказывает положительное влияние на кожу и укрепляет кости, способствует быстрому восстановлению сил, поднимает настроение. После сильного стресса или чтобы помочь себе при депрессии можно съедать пару ложек сметаны, посыпанной сахаром, или сметанный бутерброд: на кусочек хлеба надо намазать столовую ложку сметаны.

Вот только нужно знать, какую сметану употреблять. С содержанием жира до 15% ее лучше есть «живой». Сметану используют в диетическом питании при заболеваниях пищеварительной системы, включают в диеты при понижении половой функции и при вегетососудистой дистонии. Сметана с содержанием жира 20-25% называется столовой и чаще всего используется для приготовления соусов. А вот от употребления жирной (30-40%) сметаны лучше воздержаться, особенно людям, страдающим атеросклерозом, гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

После инфаркта

Лечебная диета

В первые два дня после инфаркта миокарда разрешается только питье каждые 2-3 часа небольшими порциями.

Пить можно сладкий чай, овощные и ягодные соки. Противопоказаны виноградный сок и цельное молоко, так как они могут спровоцировать вздутие живота. По мере появления аппетита назначается низкокалорийная несоленая и нежирная пища с ограничением жиров и углеводов. Все блюда надо готовить в протертом виде. Принимать пищу рекомендуется часто, через равные промежутки времени.

Разрешены также нежирные отварные мясо и рыба, овощные бульоны, жидкие крупяные каши, тертая свежая морковь, белковый омлет, фрукты в виде пюре или запеченные, кефир, простокваша, творог, сметана (в блюдах), ложка сливочного масла, растительное масло, некрепкий чай, фруктовые, овощные и ягодные соки. В дальнейшем диета расширяется, но вся пища по-прежнему должна быть низкокалорийной. Это отварное мясо и рыба куском, непротертые вегетарианские супы, рассыпчатые каши, отварной картофель, салаты, свежие помидоры, огурцы, сырые фрукты. Поскольку в таком рационе мало клетчатки, у больного могут появиться запоры, поэтому надо есть курагу, чернослив, изюм, мед, свеклу, пить морковный и свекольный соки, кефир и простоквашу.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Чем бы напиться?

*** Огурцы** — 96% воды. Чтобы лучше ее задержать, нужно съесть огурец с солью. Огурцы содержат хлорофилл, каротин и фолиевую кислоту, которые улучшают пищеварение.

*** Томаты** — 93% воды, которая усваивается постепенно. Антиоксидант ликопин в томатах защищает ткани организма от старения.

*** Капуста** — 90% воды, идеально спрятанной в клетчатку. В ней мало углеводов, поэтому она хороша для диабетиков.

*** Ягоды** — 85% воды. Малина, смородина, земляника, клубника обладают сильным антимикробным действием.

*** Груши** — 85% воды и клетчатки в 2-2,5 раз больше, чем в капусте. Эфирные масла груши успокаивают.

*** Апельсин** — 85% воды. 150 г содержат 80 г аскорбиновой кислоты — это превышает суточную норму на треть.

■ НЕ ПЕЙТЕ МНОГО КОМПОТА В ЖАРКОЕ ВРЕМЯ ГОДА ПРИ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ И НА 2-3 ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ.

■ ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ В КОМПОТЕ ВИТАМИНЫ, КИПЯТИТЕ ЕГО НЕ БОЛЕЕ 5 МИНУТ ПОД ЗАКРЫТОЙ КРЫШКОЙ.

■ КОМПОТЫ ИЗ КИСЛЫХ ИЛИ НЕДОЗРЕВШИХ ФРУКТОВ НЕ ПЕЙТЕ ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, ЯЗВАХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ПОВРЕЖДЕНИЯХ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ.

Хи-хи-с!

■ КОГДА ВРАЧИ ВЫХОДЯТ НА АКЦИЮ ПРОТЕСТА, НИКТО НЕ ПОНИМАЕТ, ЧТО НАПИСАНО У НИХ НА ТРАНСПАРАНТАХ.

■ ЗДОРОВЬЕ — ЭТО КОГДА ВСЕ БОЛИТ, НО ЕЩЕ ЕСТЬ СИЛЫ, ЧТОБЫ НЕ ИДТИ К ВРАЧУ.

■ БОЛЬНЫЕ ПРИНИМАЮТ ТО, ЧТО ИМ ВЫПИСЫВАЮТ, ЗДОРОВЫЕ — ЧТО РЕКЛАМИРУЮТ.

Молочный отвар молодого овса с шелухой поддержит легкие

Когда моему сыну было 3 года, он заболел воспалением легких. Врач выписал уколы, но не хотелось колоть такого маленького ребенка, и я решила лечить его народными рецептами. Пригодился наш семейный рецепт. 1 стакан нестарого овса вместе с шелухой отварила в 1 л молока, причем чем больше шелухи, тем овес целебнее. Когда закипело, убавила огонь и парила минут 40. Остудила, подсластила медом и целый день поила этим отваром сына. Пить больше ничего не давала. На другой день снова приготовила овсяной отвар, и сын пил его целый день. Через день пришла врач, послушала сына и сказала, что хрипов почти нет. Уколы делать не пришлось. Прошли физиолечение, и сын быстро поправился.

И. Н. Моисеева, Тамбовская обл.

Рану присыпьте острым перцем

Минувшим летом сделал для себя открытие. На даче сильно поранил руку пилой, а лекарств подходящих не было. Пошел к соседям попросить помощи. Соседка посыпала мне порез острым красным перцем. Сразу решил, что будет жечь, но ничего подобного. Слегка покалывало, боль и пульсация быстро прошли, осталось приятное тепло. Рану стянули лейкопластырем и забинтовали. А через 3 дня она зарубцевалась, остался небольшой шрам. Не было ни воспаления, ни гноя. После того случая несколько раз порошком перца чили засыпал царапины.

С. Гамаюнов, Н. Новгород

Ежевика сизая

ИЗ-ЗА ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ ВИТАМИНА С, ЕЖЕВИКУ В ПРОШЛОМ НАЗНАЧАЛИ КАК ЛЕКАРСТВО ОТ ЦИНГИ.

* Ученые из Университета Иллинойса (США) провели исследование, которое показало, что ежевика способна контролировать уровень сахара в крови и выделять достаточное количество инсулина. После результатов экспериментов специалисты приступили к разработке специальных безалкогольных напитков, которые будут поддерживать в норме уровень сахара, помогая действию диабетических препаратов.

* Еще одно уникальное свойство ежевики — выводит из организма тяжелые металлы и стронций (опасное радиоактивное вещество). Поэтому медики рекомендуют систематически употреблять эти ягоды.

* Ряд исследований доказали, что регулярное употребление в сезон ежевики снижает риск развития раковых опухолей и замедляет старение. Поэтому в летнее время чаще налегайте на ежевику.

■ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕ БОЛЬШЕ 1 СТАКАНА ЕЖЕВИЧНОГО СОКА В ДЕНЬ.

■ ЕЖЕВИКА ПРОТИВОПОКАЗАНА ПРИ АЛЛЕРГИИ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА.

На зиму делаю заготовку борща в... пакете

Нарезаю лук кольцами, морковь — соломкой, помидоры, свеклу и сладкий перец — небольшими кубиками. Смешиваю, приправляю измельченной зеленью укропа, петрушки и сельдерея. Раскладываю в полиэтиленовые пакеты и храню в морозилке. Если зимой варю борщ, в свежем виде использую только капусту и картошку.

О. В. Остапова, Орловская обл.

Летний салат «На здоровье»

Делается такой салат на кисломолочных продуктах — йогурте, простокваше, кефире или просто на скисшем молоке. Я предпочитаю мацони, покупаю его на рынке. В летнюю жару этот жидкий салат всем понравится, особенно тем, кто фигуру бережет. Состав можно менять и усложнять, оставляя незаменимым только один ингредиент — мацони. Понадобится 1 огурец, зелень по вкусу (петрушка, базилик, укроп, кинза, мята), соль, специи, 1 стакан мацони. Все нарезаете как на окрошку и заливаете мацони. Пищеварительная система вам будет благодарна.

Д. И. Орехова, Ставропольский край

Блинчики «Нежные» на йогурте

1,5 стакана муки, по 2-3 ст. ложки сахара и молока, 1 яйцо, 100 г натурального йогурта, пакетик ванильного сахара, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, сливочное масло для жарки, сахарная пудра, соль по вкусу.

Взбейте яичный белок с щепоткой соли. Замесите тесто из молока, йогурта, муки и сахара, добавьте взбитый белок, затем желток. Всыпьте разрыхлитель, накройте крышкой и дайте постоять 10-15 минут. Сковороду смажьте маслом и хорошо разогрейте. Выпекайте блинчики с двух сторон до зарумянивания. Каждый блинчик смажьте сливочным маслом и присыпьте сахарной пудрой по вкусу.

Н. С. Кузьмина, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Мясные оладьи с чесноком

Свиную вырезку (0,5 кг) мелко режу (удобнее с замороженного мяса снимать стружку), заливаю смесью из 2 взбитых яиц, 2-4 ст. ложек майонеза, 2 ст. ложек крахмала, измельченных 2 зубчиков чеснока и луковицы, солю, перчу. Делаю заготовку вечером, а утром жарю на растительном масле как оладьи.

Т. И. Горовцова, Саратовская обл.

Посытнее

● **Свинина «Праздничная».** 1 кг свиного балыка, 1 головка чеснока, перец, лавровый лист и соль. Мясо поперчите, посолите и оставьте на 25-30 минут. Надрежьте и нашпигуйте лавровым листом и чесноком. Запекайте в фольге 1-1,5 часа. За 12-15 минут до окончания приготовления приоткройте мясо, чтобы запеклось сверху.

● **Люля-кебаб по-кавказски.** 1 кг рубленого жирного бараньего мяса, 2 яйца, перец, соль, зеленый лук, мука или отруби. Мясо смешайте с измельченным луком, добавьте перец и соль по вкусу. Фарш раскатайте на продолговатые кусочки и обваляйте в муке, жарьте на масле в сковороде или на гриле.

● **Запеченные ребрышки.** 1 кг свиных ребер, приправа для мяса, рукав для запекания. Ребра вымочите и обсушите, натрите приправой по вкусу, сложите в рукав. Поставьте в разогретую духовку и запекайте 55-60 минут. По желанию украсьте зеленью.

На каждый день

ЧТОБЫ котлеты из постного мяса были сочнее, перед жаркой в середину каждой положите кусочек сливочного масла.

ГОВЯДИНА будет нежной и мягкой, легко проварится, если с вечера ее со всех сторон натереть сухой горчицей. Перед варкой мясо нужно вымыть в холодной воде.

МУКУ для блинов лучше всего разводить в слегка подсоленной воде. Тогда в ней не будут образовываться комочки.

ЧТОБЫ тесто для пирогов удалось и получилось пышным, разотрите желтки с 1 чайн. ложкой сметаны, смешанной со щепоткой соли.

ОВОЩНОЙ суп получится вкуснее и ароматнее, если овощи для него обжарить на жирной сметане.

ТУШЕНАЯ капуста не будет пахнуть пареной, если в начале тушения на 10 минут приоткрыть крышку.

Фруктовые десерты

Яблочные оладьи

8-10 штук кисло-сладких яблок, 5-6 ст. ложек сахара, 2 яйца, мука и ванилин.

Яблоки очистите от кожуры и удалите сердцевину, натрите на терке. Добавьте сахар, яйца, ванилин, муку (нужно, чтобы смесь получилась густая), все хорошо перемешайте. Яблочные оладьи выпекайте на растительном масле, выкладывая смесь на сковороду столовой ложкой.

Сырники с вишневым соусом

400 г творога любой жирности, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, ванилин, 1/3 стакана муки и 2-3 ст. ложки для панировки, растительное масло для жарки. Для соуса: 300 г вишни, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала.

Творог разотрите с сахаром и ванилином, добавьте яйца, муку и перемешайте. Если творог влажный, добавьте больше муки. Из теста сформируйте небольшие лепешки и обваляйте их в муке. В сковороду налейте немного масла, разогрейте и обжарьте сырники на среднем огне до золотистого цвета. Крахмал разведите в 150 мл холодной воды. В вишню добавьте сахар, стакан воды, доведите до кипения и варите 1-2 минуты. Влейте крахмал, перемешайте, уберите с огня. Сырники полейте полученным соусом и подайте к столу.

Сахарные абрикосы

1 стакан риса, 500 мл молока, 10 крупных абрикосов, сахар по вкусу, панировочные сухари, растительное масло.

Из риса, молока и сахара сварите густую кашу. Абрикосы надрежьте, выньте косточки и слегка припустите с небольшим количеством сахара. Сироп слейте, а абрикосы обсушите на салфетке. Из охлажденного риса слепите шарики, положите их в абрикосы вместо косточек, соедините половинки так, чтобы они имели вид целого фрукта. Обваляйте абрикосы в муке, обмакните в яйцо, затем в панировочные сухари и обжарьте во фритюре.

Варенье на ксилите

ДИАБЕТИКАМ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ВАРЕНЬЕ БЕЗ САХАРА. ПОМНИТЕ, ДНЕВНАЯ ДОЗА ТАКОГО ДЕСЕРТА — 3 СТ. ЛОЖКИ.

Из вишни. Вишню переберите, промойте, выньте косточки. В эмалированную посуду выложите ряд вишен, посыпьте ксилитом, сорбитом или фруктовым сахаром, сверху опять положите ряд вишен и посыпьте заменителем сахара (на 1 кг вишни — 1 кг ксилита, 1,2 кг сорбита или 600-700 г фруктового сахара). Накройте и оставьте на 10-12 часов, чтобы вишня пустила сок. Варите на среднем огне до готовности как обычное варенье. По желанию можно добавить ванилин. Перелейте горячее варенье в стеклянные банки и закатайте прокипяченными металлическими крышками или закройте пластмассовыми.

Сорбит в плитках растворите в горячей воде (на 12 плиток — 1,5-2 стакана кипяченой воды), сварите густой сироп, добавьте вишню без косточек и варите варенье до готовности.

Ягодное. Промойте хорошо ягоды, ошпарьте их кипятком, положите в кастрюлю, залейте водой из расчета 1 стакан воды на 1 кг ягод. Когда смесь закипит, продолжайте варить на слабом огне, пока пенка не исчезнет. Засыпьте ксилит из расчета 0,9-1,2 кг на 1 кг ягод и варите до готовности — около 30 минут на слабом огне, регулярно помешивая. Количество ксилита на 1 кг ягод зависит от того, варите ли вы варенье из сладких или кислых ягод. Для сладких ягод достаточно брать ксилит из расчета килограмм на килограмм, для кислых — добавить немного больше ксилита.

Компот без сахара

УЛОЖИТЕ В ЛИТРОВЫЕ БАНКИ ЯГОДЫ. ЗАЛЕЙТЕ ЛЮБЫМ ХОЛОДНЫМ СОКОМ И ПОСТАВЬТЕ В КАСТРЮЛЮ С ВОДОЙ. ДОВЕДИТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ВОДЫ В КАСТРЮЛЕ ДО 85°С И ДЕРЖИТЕ НА ОГНЕ 13-15 МИНУТ (А В КИПЯЩЕЙ ВОДЕ 3-5 МИНУТ). ЗАКАТАЙТЕ И ПОСТАВЬТЕ ВВЕРХ ДНОМ.

Закусим рыбкой

Помидоры, фаршированные тунцом. 2 яйца, 2 банки тунца в масле, 1 кг помидор, зелень, 3 зубчика чеснока, майонез, соль и перец. Смешайте рыбу, майонез, чеснок, петрушку, вареные яйца, посолите и поперчите. Помидоры очистите от мякоти и наполните начинкой, украсьте зеленью.

Горячие бутерброды. Резаный хлеб, банка сардины в масле, 3 яйца, 1 луковица, майонез. Смешайте сардину с вареными яйцами и поджаренным луком, посолите, заправьте майонезом. Намажьте на хлеб и запекайте 15-20 минут.

Форшмак из сельди. Банка консервы из сельди, зеленый лук, 1 плавленый сырок, 2 отварных яйца, 1 отварная морковь, 4 ст. ложки майонеза. Лук измельчите, остальное пропустите через мясорубку, перемешайте и добавьте майонез.

Рулет. 1 упаковка нарезанной красной рыбы, 100 г творожного сыра, 1 тонкий лаваш, пучок укропа. На лаваш намажьте тонким слоем сыр, выложите кусочки рыбы и посыпьте укропом. Сверните в рулет и поставьте на полчаса в холодильник.

Лечебное меню

При язве желудка

ПУДИНГ ИЗ СУДАКА И КАРТОФЕЛЯ

100 г судака, 1/2 яйца, 1/2 картофелины, 2/3 чайн. ложки сливочного масла, 1,5 ст. ложки пастеризованного молока, 1/2 ст. ложки крошек черствого белого хлеба, соль на кончике ножа.

Отварите очищенный картофель до готовности. Потрошеную рыбу отварите, освободите от костей и вместе с отварным картофелем пропустите через мясорубку. В полученную массу влейте горячее молоко, добавьте половину порции масла, желток, посолите, тщательно вымесите и осторожно введите взбитый белок. Смазанную маслом форму обсыпьте сухарями, переложите в нее массу и запекайте на водяной бане не менее 40 минут.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ КЕФИРА С КЛУБНИКОЙ

2/3 стакана клубники, 2/5 стакана кефира, 1 чайн. ложка сахара.

Ягоды клубники отделите от плодоножек, переберите, промойте, приготовьте пюре, протерев через сито. Переложите в глубокую посуду, удобную для взбивания. Влейте кефир, всыпьте сахар и тщательно взбейте миксером.

ОВСЯНЫЙ СУП-ПЮРЕ С КАБАЧКАМИ

7 чайн. ложек овсяных хлопьев, 150 г кабачков, 0,5 стакана пастеризованного молока, 2 стакана воды, соль на кончике ножа, 1/5 чайн. ложки сахара, 1/4 яйца, 2/3 чайн. ложки сливочного масла.

Овсяные хлопья засыпьте в кипящую воду и варите до полного разваривания (30-40 минут), затем протрите через сито вместе с жидкостью. Вымытые и очищенные кабачки нарежьте мелкими дольками, проварите в небольшом количестве воды с маслом (половина порции) до мягкости и протрите. В протертый овсяный отвар влейте горячее молоко (2/3 от объема), добавьте протертые кабачки, посолите, подсластите, все тщательно размешайте и доведите до кипения на маленьком огне. Оставшееся горячее молоко взбейте с яйцом, заправьте им суп и прогрейте несколько минут на маленьком огне. Перед подачей на стол в тарелку с супом добавьте оставшееся сливочное масло.

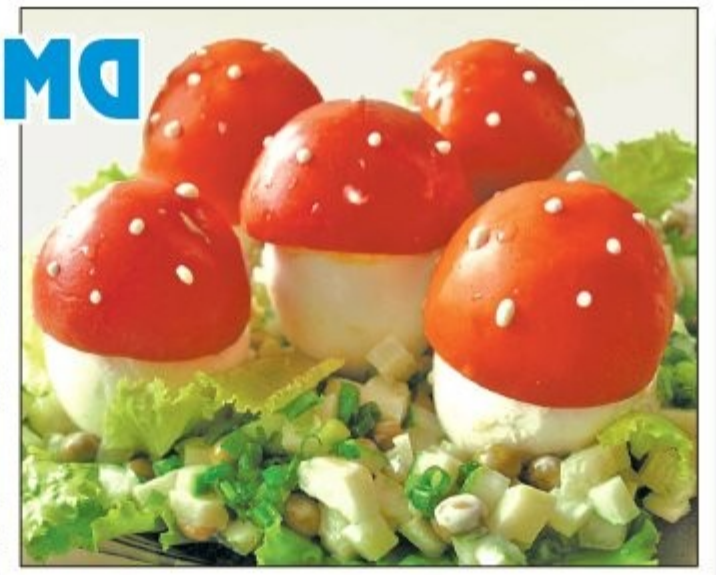
ПУДИНГ ИЗ ГРЕЧКИ С ТВОРОГОМ

2 ст. ложки гречки, 1/3 стакана пастеризованного молока, яйцо, 4 ст. ложки нежирного творога, по 1 чайн. ложке сахара и сливочного масла.

Сварите гречневую кашу на молоке и протрите через сито с творогом. Размешайте, добавьте яичный желток, растертый с сахаром. Осторожно введите взбитый белок. Выложите в форму, смазанную маслом, и готовьте на водяной бане 30 минут.

Рекомендуем

Обедаем дома



ЗАКУСКА «МУХОМОРЫ»

5 вареных яиц, 200 г зеленого горошка, 2 огурца, 3 помидора, 1/2 чайн. ложки горчицы, соль, перец и майонез — по вкусу, несколько перьев зеленого лука, листья салата.

Срежьте острый конец каждого яйца и достаньте желток. Смешайте с горчицей измельченный лук, майонез и желтки. Посолите, поперчите и нафаршируйте белки. Помидоры разрежьте пополам, выньте немного мякоти и тоже наполните начинкой. Половинками помидоров накройте фаршированные яйца. Огурцы нарежьте кубиками, соедините с горошком и заправьте майонезом. На блюдо выложите листья салата, несколько ложек заправленного салата и в середине поставьте «мухомор». Шляпки украсьте капельками майонеза.

ОТБИВНЫЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С СЫРОМ

0,5 кг телятины (вырезка, балык), 2 яйца, 3 ст. ложки тертого сыра, растительное масло для жарки, соль и специи по вкусу, мука для панировки.

Мясо нарежьте пластами, отбейте с двух сторон, посолите, поперчите. Отбивные обваляйте в муке с обеих сторон и обмакните в яйцо. В сковороде разогрейте масло и выкладывайте отбивные. Прожарьте одну сторону, затем переверните и посыпьте сыром. Подавайте с любым гарниром.

СУП С ЛЕНИВЫМИ ПЕЛЬМЕНЯМИ

Для теста: 3,5 стакана муки, 2 яйца, 1 стакан воды, соль по вкусу. Для начинки: 350 г мясного или куриного фарша, 2 средних луковицы, соль, черный перец по вкусу. Для бульона: 2,5 л воды, 4 картофелины, по 1 моркови и луковице, масло для жарки, укроп, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Из муки, яйца и воды с солью замесите тесто. Оберните его в пленку и оставьте на 30 минут. Мелко нарежьте лук, добавьте к фаршу, посолите, поперчите и перемешайте. Картофель нарежьте кубиками, лук мелко нашинкуйте, морковь натрите на терке. Обжарьте лук и морковь. Тесто разделите на 4 части, из каждой раскатайте круг. Положите на каждый начинку и распределите нетолстым слоем. Скатайте в рулет и нарежьте его кружками толщиной 0,5 см. Положите их на доску присыпанную мукой, и уберите в морозилку. В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения, добавьте картофель и варите до полуготовности. Опустите пельмени и варите до готовности. В конце добавьте поджарку из моркови и лука, лавровый лист и держите на огне 2 минуты. Посыпьте укропом.

С пылу с жару — *Несладкая выпечка*

Овощные пироги

Если делаете тесто для несладких пирогов заранее, поставьте его в холодильник: там оно может подходить дольше, но не давайте ему стоять более 3-х часов.

С КАБАЧКАМИ И СЫРОМ

2 средних кабачка, 400 г муки, 1 ст. ложку разрыхлителя, 1 ст. ложка соли, 1/2 чайн. ложки сахара, 150 г тертого сыра, 100 г растопленного сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан молока, перец черный молотый.

Кабачки натрите на крупной терке, добавьте муку, смешанную с разрыхлителем, и тертый сыр. Отдельно взбейте яйца, молоко, соль, сахар, перец и масло, добавьте к кабачкам и хорошо размешайте. Тесто по консистенции должно быть как густая сметана. Форму смажьте сливочным маслом и вылейте тесто. Выпекайте при 200°С до золотистой корочки. Готовность пирога определите зубочисткой — она должна быть сухой.

СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Для теста: 1 стакан воды или молока, 5 г сухих дрожжей, 6 ст. ложек сахара, 1/4 чайн. ложки соли, 500 г муки, 100-150 г размягченного маргарина или сливочного масла, 1 яйцо и сливочное масло для смазывания. **Для начинки:** 4 сваренных вкрутую яйца, по 1 пучку зеленого лука, зелени укропа и петрушки, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Приготовьте тесто: в посуду влейте теплое молоко или воду, добавьте сухие дрожжи, сахар, соль, ванилин на кончике ножа и все размешайте. Постепенно всыпьте просеянную муку и замесите тесто. Перед окончанием замеса в тесто добавьте растопленное до густоты сметаны сливочное масло или маргарин и вымесите тесто (оно должно отставать от рук). Слегка посыпьте мукой, посуду накройте и поставьте в теплое место примерно на 40-60 минут. В это время приготовьте начинку. Зелень измельчите, яйца нарежьте мелкими кубиками, сливочное масло растопите. Соедините зелень, яйца и масло, посолите по вкусу, перемешайте. Подошедшее тесто разделите на 2 части — побольше и поменьше. Большую часть раскатайте в пласт круглой формы и положите в смазанную жиром и выстеленную пергаментом круглую форму диаметром 26 см. По краям формы сделайте бортик. Выложите ровным слоем начинку, накройте вторым кругом из теста, защипите края. Из оставшегося теста вырежьте фигурки, украсьте ими верх пирога, дайте пирогу расстояться 30-40 минут. Смажьте поверхность яйцом и выпекайте 25-30 минут при температуре 200°С. Готовый пирог смажьте сливочным маслом.

Дрожжи не потеряют своих свойств в течение нескольких недель, если их смешать с мукой, протереть, подсушить и положить в стакан.

Секреты вкусных котлет

* Хотите снизить калорийность котлет? Не жарьте их на масле или жире, а запекайте в духовке при 200°С 15-20 минут. А еще лучше — приготовьте на пару.

* Котлетам недостает нежности? Не вводите в фарш яйца, а подмешайте 2-3 ст. ложки творога.

* Котлеты станут сочнее, если при разделке фарша каждый комок сначала размять на руке в лепешку, а затем свернуть ее рулетом. Сок сохранится внутри таких рулетиков — и котлеты будут таять во рту.

Малиновый ликёр

2 СТАКАНА МАЛИНЫ, 1,5 СТАКАНА САХАРНОЙ ПУДРЫ, 0,7 Л ВОДКИ. НАСЫПЬТЕ ЯГОДЫ И САХАРНУЮ ПУДРУ В БОЛЬШУЮ БАНКУ, ЗАЛЕЙТЕ ВОДКОЙ, ЗАКРОЙТЕ И ОСТАВЬТЕ НА 4 НЕДЕЛИ. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕРЕЛЕЙТЕ В БУТЫЛКИ. МАЛИНУ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ СМОРОДИНОЙ.

Рулетики из баклажанов с творогом

2-3 баклажана, 250-300 г творога, 2-3 зубка чеснока, зелень петрушки и укропа, растительное масло, майонез, соль, перец по вкусу.

Баклажаны нарежьте тонкими пластинами, посолите и дайте немного постоять. Обжарьте на растительном масле с обеих сторон. Выложите на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло. Чеснок пропустите через пресс, зелень мелко нарежьте. Смешайте творог, зелень, чеснок, посолите, поперчите и добавьте немного майонеза. На каждый пласт баклажана положите творожную массу нетолстым слоем, распределите по всей длине и сверните в рулетик (сворачивать баклажаны нужно теплыми). Выложите на тарелку. Закуску украсьте зеленью, охладите и подавайте на стол.

Н. И. Журина, Сочи

На скорую руку

«КАРТОШКА — ГАРМОШКА»

1 кг картофеля, 200 г копченой колбасы, 200 г твердого сыра, 4-5 зубков чеснока, зелень, соль, перец и растительное масло.

В картофеле сделайте глубокие поперечные надрезы (не до конца). Посолите, поперчите, посыпьте зеленью, смажьте чесноком. В разрезы положите тонкие ломтики колбасы и сыра, чередуя. Запекайте 40 минут на смазанном маслом противне, накрыв фольгой. За 10 минут до готовности фольгу снимите, чтобы картофель подрумянился.

ЦУКИНИ С СЮРПРИЗОМ

По 1 цукини, моркови и луковице, 1 стакан творога, 4 ст. ложки тертого сыра, специи по вкусу.

Цукини разрежьте пополам вдоль и удалите мякоть. Морковь мелко натрите, лук мелко порежьте — все обжарьте на растительном масле до светло-коричневого цвета. Остудите и соедините с творогом. Посолите и поперчите, наполните лодочки из цукини и посыпьте тертым сыром. Выложите на противень, застеленный фольгой, и запекайте в духовке 15-20 минут. Подавайте горячими со сметаной.

САЛАТ «БЫСТРЫЙ»

2 упаковки вермишели быстрого приготовления, 3 помидора, луковица, по 200-250 г твердого сыра и копченой колбасы, майонез и соль по вкусу.

Заварите вермишель и дайте ей остыть. Небольшими кубиками нарежьте сыр и колбасу, помидоры — немного крупнее. Лук измельчите. В охлажденную вермишель добавьте нарезанные ингредиенты и соль по вкусу. Аккуратно перемешайте с майонезом, украсьте зеленью.

В доме малыш

Супчик со шпинатом и желтком

150 г шпината, 1 яйцо, 1 чайн. ложка растительного масла, долька лимона, зубок чеснока, 300 г любого бульона, 2 ст. ложки пюре из картофеля, приготовленного на воде, укроп, соль.

В кипящий бульон положите нарезанный шпинат, через 4-5 минут после закипания добавьте растертый зубчик чеснока и снимите суп с огня. Желток яйца, сваренного вкрутую, разотрите в растительном масле и добавьте в готовый суп одновременно с картофельным пюре. Выжмите сок лимона по вкусу, добавьте соль и укроп, а по желанию — и нарубленный яичный белок. Блюдо содержит все необходимые питательные вещества в оптимальной пропорции, шпинат отличается не только большим количеством кальция, но и богатым ассортиментом витаминов и ценных микроэлементов.

Цыганка злобно посмотрела на кормилицу и сказала: «Дойная корова!»

Случилось эта история с моей бабушкой, которой уже 10 лет с нами нет.

Когда она родила маму, у нее было так много молока, что она помогала женщинам, у которых его не было или не хватало, — кормила чужих деток.

Однажды во время кормления в палату вошла роженица, у которой накануне умер ребенок. Несчастная лежала в другой палате. Она была цыганкой — черноволосая, черноглазая. Бабушка как раз подкармливала чужого малыша, остальные женщины кормить уже закончили. Повисла тяжелая тишина, женщинам стало не по себе: все старались лишний раз не попадаться гостье на глаза с детьми. Цыганка злобно посмотрела на бабушку и презрительно сказала: «Дойная корова!» Развернулась и вышла, а к вечеру у кормилицы поднялась температура и почернела грудь, причем именно с той стороны, которой она кормила в тот момент малыша. Врачи забили тревогу — то ли резать, то ли сцеживать. В палату прошмыгнула бабулечка-санитарка и вызвала ее в коридор. Говорит: «Это тяжелый сглаз, деточка! Возьми баночку воды и, когда все уснут, приходи ко мне в подсобку». Бабушка так и поступила. Санитарка оказалась знахаркой, пошептала что-то над водой, дала страдалице выпить и все прошло. Казалось бы, что в этом такого, с роженицами сплошь и рядом происходят такие ситуации: стоит только сцедить плохо грудь — сразу проблемы начинаются. Странно то, что больная грудь пришла в норму, но вот молоко в ней так и не появилось до конца кормления.

О. И. Горшенко, Воронежская обл.

От медведицы с детёнышами живым уйти трудно...

Однажды я во сне увидел, как громадный медведь в лесу бросается на мальчика и бьет его лапой. А рядом — два медвежонка. Убегаю со всех ног и просыпаюсь... Дедушка тогда жил в Алтайском крае. Зашел у нас с ним разговор о медведях, и я рассказал сон. Он посмотрел на меня удивленно и даже испуганно. Оказалось, что в детстве, лет в 10, они с другом пошли за ягодами. Вроде и недалеко в лес ушли, но неожиданно натолкнулись на медведицу с двумя медвежатами. Медведица бросилась на мальчиков: одного сбила лапой с ног и рвать стала, а дед успел убежать. Друг же его погиб. Откуда могли появиться дедушкины воспоминания 70-летней давности в моих снах?

И. Усатов, Псков

Поняла, что приходил отец, а зеркало — это коридор в другой мир

Сколько себя помню, в нашем доме висело огромное зеркало. Семья у нас была очень счастливая, пока в дом не постучалась беда. Папа сильно заболел и умер. Спустя 40 дней после его смерти мама сказала, что ей очень тоскливо и тяжело без отца, и, чтобы хоть как-то успокоиться, решила поехать к сестре погостить. Я осталась в доме одна. Как-то вечером прилегла и задремала. Вдруг почувствовала, как кто-то коснулся моего плеча. Открыла глаза — глубокая ночь. Включила свет в комнате, и мне стало не по себе — я почувствовала запах формалина. Откуда он взялся? Я везде зажгла свет и, когда вошла в зал, остановилась в ужасе. Не смогла увидеть в зеркале свое отражение — оно было подернуто белесым инеем. Ноги стали ватными, а по спине поползли мурашки. Что это? Я села в кресло и вдруг увидела, как шевельнулась штора. Первые слова, которые пришли на ум, были: «Боже, спаси и сохрани!»

На улице стояло лето, но в комнате вдруг стало холодно. Я, как робот, подошла к шкафу, достала бутылку вина и зачем-то наполнила два бокала. Один выпила, а второй оставила на столе и уснула. Утром увидела, что второй бокал пуст, а зеркало было чистым. Внезапно до меня дошло, что это приходил отец, а зеркало — это коридор в другой мир. Когда вернулась мама, я все ей рассказала. Мы решили снять зеркало. Сейчас оно стоит в сарае, завернутое в старый ковер. Разбить его нельзя — боюсь навлечь беду на семью, но и в дом возвращать страшно.

И. Сурикова, Н. Новгород

Умные мысли

■ У УНЫНИЯ НЕТ БОЛЬШЕЙ ПРИЧИНЫ, ЧЕМ ПРАЗДНОСТЬ, И НЕТ ЛУЧШЕГО СРЕДСТВА ОТ НЕЕ, ЧЕМ ЗАНЯТОСТЬ.

Архимандрит Иоанн Крестьянкин

■ АД НЕВОЗМОЖНО СДЕЛАТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ, ПОЭТОМУ ДЬЯВОЛ ДЕЛАЕТ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ДОРОГУ ТУДА.

Святитель Василий Великий

Люди и звери

* Кролик-пигмей — самый крохотный в мире. Взрослый зверек весит не больше 450 г, а в длину достигает лишь 35 см.

* После проведения серии опытов на 30 собаках различных пород выяснилось, что если пес настроен к вам в целом положительно, то он машет хвостом больше в правую сторону. Если же чем-либо расстроен или рассержен, то движения хвоста смещены в левую сторону от крестца.

* Если у орла в полете выпадает перо из одного крыла, то для поддержания баланса и аэродинамических свойств хищная птица выдергивает такое же перо из другого крыла.

* В доме, где вскоре должен появиться покойник, начинает выть собака, не вовремя поет петух, злобно шипит и выгибает спину кошка. Животные, для которых природа — открытая книга, острее реагируют на запах смерти.

Ёшкин кот!

ПАРФЮМ С ЗАПАХОМ... ЗОМБИ

Американская парфюмерная компаня выпускает парфюм с ароматом... зомби. Вообще она специализируется на выпуске необычных запахов, например помидоров или книг. Однако новый запах побил все рекорды по оригинальности. Туалетная вода должна «превратить» покупателей в зомби. Создатели «мертвецких» духов утверждают, что парфюм передает запахи леса: грибов, сухих листьев, плесени, земли и мха.

ЗОО КИТАЙЦЕВ ЛЕТЯТ В КОСМОС

Более трех сотен состоятельных китайцев купили билеты, чтобы отправиться в космическое путешествие. Такое приключение предлагает Голландия. Вес участников не должен превышать 125 кг. Полет будет проходить на 2-местном корабле и продлится он около 5 минут. Дата путешествия не указывается. Почему именно китайцы решили лететь в космос, не понятно. То ли потому, что им тесно стало на Земле, то ли от избытка денег...

Клавдия видела ангела

Это длилось минуту, не больше. Запомнились его добрые глаза и большие белые крылья. Даже руку протянула, чтобы их погладить.

Клавдия Константиновна — инвалид II группы, в прошлом — узница лагеря смерти, сейчас заведует музеем ростовского зоопарка. Однажды Клавдия Константиновна рассказала, как четыре раза была на волосок от смерти, но та отступала.

«Я видела ангела, правда, лишь мгновение. Шла война, наши гнали немцев. В поселке, где мы жили, разыгралось настоящее сражение: немецкие самолеты, снаряды разрываются, свист пуль, крики раненых, везде мертвые тела... Люди бегут к переправе, и я с ними. Бегу, падаю... Одна пуля просвистела совсем близко от головы, трава загорелась. В это мгновение увидела, будто от пуль меня защищает крыло. Поднялась и бегу дальше, к переправе — там паром. Кто-то подхватил меня — и я оказалась на пароме. Плывем, но в паром попадает бомба, люди начинают тонуть. Казалось, спасенья нет... Потеряла сознание, а очнулась на земле. Но вот беда — попала в лагерь смерти. Мне тогда было 12 лет. Работа с утра до вечера, скудная еда, заболела дизентерией, умирала на грязном матрасе. Болезнь не щадила никого, но я выжила.

...Однажды смерть стояла рядом в четвертый раз. Нужна была операция, положение было настолько серьезным, что врачи без согласия родных отказывались оперировать. И лежа на операционном столе увидела ангела! Это длилось минуту, не больше. Запомнились его добрые глаза и большие белые крылья. Даже руку протянула, чтобы их погладить. Они оказались мягкими, как пух. Еще удивилась, что врачи не видели ангела».

В. Мурина, Ростов-на-Дону

Уроки жизни

«Дуну-плюну, причащусь, поставлю сто свечей — и дело сделано...»

ПЕТР МАМОНОВ, актер, известный по фильму «Остров»:

— Почему человек церковь осуждает? Потому что не просвещен. Лесков еще писал: «Россия крещена, но не просвещена». Надо объяснять самые азы, ведь люди в темноте ходят, в суевериях. Скажу больше: и причастие Святых Таин может быть совсем не благодатью, а магией: вот дуну-плюну, причащусь, поставлю сто свечей, закажу сорокоуст — и дело сделано. А перейди ему дорогу: «Куда прешь!» Если триста причастников, отпихивая друг друга, рвутся к чаше, какое же это причастие?.. Такие православные ведьмы есть, что не дай Бог! Зайдет человек первый раз в церковь и не знает, что когда кадят, нужно лицом поворачиваться, так она его так отругает, что он больше сюда не вернется. Все эти бабки — ужасные, преисполненные злобы. Но истина как раз там, где этот ужас и сброд, которому некуда идти, — наркоманы, алкоголики, бомжи, вздорные, одинокие, всеми брошенные бабки. И с ними — Господь. Вот что такое сегодня церковь Христова. Мы увидели свет, и все к нему приползли на своих костылях. И Бог нас таких любит, а не успешных и благополучных.

У священника спрашиваю: «Как относитесь к страшным рекламам, что по всему городу развешены?» Он говорит: «Я их не вижу». Но это поп. А как бы мне, грешному, научиться не видеть этих плакатов, голых тел, как загородиться от этого? Или не надо загораживаться? Кругом водка и наркотики, потому что никто не объяснил нам, что есть другое. Есть любящий Отец. А когда объяснили — уже нет сил и внутреннего, искреннего желания. Идешь только потому, что знаешь: путь только там. А хорошо, если бы шли по любви, с детства видели, как мама, папа и братишки-сестренки друг другу помогают и в церковь ходят. Детям ведь в храме нравится, им все интересно: там свечечки горят, здесь какие-то иконки. Они чистые, светлые, а мы стоим — все мимо, потому что души у нас окаменелые.

Интересная личность

НА СТОЛЕ ПОЯВИЛСЯ ПРАЗДНИЧНЫЙ ТОРТ? ЗНАЧИТ, В ЭТОМ ДОМЕ ВАМ РАДЫ БУДУТ ЕЩЕ МИНУТ ПЯТНАДЦАТЬ.

Авось пригодится

Чтобы защитить дом и имущество от пожара, разрушения и злых людей, сходите в церковь, освятите испеченный дома каравай хлеба и соль, дайте отведать каждому члену семьи. Остатки не выбрасывайте — заверните в бумагу и храните в прихожей, ближе к входной двери.

На правах рекламы

Внимательно посмотрите на этих женщин. Их зовут София и Сюзанна, они обладают **«тайным даром»**, который может в буквальном смысле перевернуть Вашу жизнь! Как и почему? Читайте ниже.

Они – специалисты по выигрышу и финансовому успеху…

Ответьте откровенно:

сколько денег Вам нужно, чтобы отдать все долги

и жить беззаботно до конца своих дней?

100 000 рублей, 300 000, 1 000 000?

Какой бы ни была необходимая Вам сумма, пожалуйста, укажите ее в квадратике, расположенном в Формуляре бесплатной помощи, и внимательно прочитайте эту статью. Возможно, уже в ближайшие дни Вы увидите, как жизнь Ваша меняется…

Кто такие София и Сюзанна?

Вот уже более 30 лет София и Сюзанна ездят по всему миру, чтобы помогать и оказывать поддержку всем нуждающимся. Некий великий маг, ныне покойный, посвятил их в таинства невероятно могущественных ритуалов и практик белой магии, когда они были еще совсем молоды. Благодаря этим методикам они могут сделать так, чтобы деньги буквально «заполнили» жизнь любого человека. И чтобы осуществить это «чудо», Софии и Сюзанне требуется знать лишь имя и дату рождения этого человека. Эти великие ясновидящие уже помогли сотням людей разрешить финансовые проблемы и зажить беззаботной жизнью (смотрите ниже лишь некоторые благодарственные письма). Сегодня дороги спиритических странствий привели Софию и Сюзанну в Россию, где они хотели бы помочь максимальному числу людей. Если у Вас есть денежные проблемы, которые отравляют Вашу жизнь, которые не дают Вам спать по ночам, незамедлительно с ними свяжитесь! Вы абсолютно ничем не рискуете, поскольку помощь, которую хотят оказать Вам сестры София и Сюзанна, на 100% бесплатна!

Сегодня София и Сюзанна хотели бы задействовать свой дар для того, чтобы решить Ваши финансовые проблемы и помочь Вам неоднократно выиграть ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ДЕНЕЖНЫЕ СУММЫ!

Какими бы финансовыми трудностями Вы ни столкнулись, не сомневайтесь и обратитесь за помощью к Софии и Сюзанне. Они используют для Вас свои удивительные «способности» и секреты магии, которыми они владеют, как прежде они делали это десятки раз, и Вы можете получить желаемую денежную сумму в течение 30 или 60 дней после их воздействия.

Все, что Вам необходимо сделать, – это просто заполнить Формуляр бесплатной помощи, расположенный сбоку на этой странице, не забыв указать приблизительную сумму, которая Вам нужна, а затем как можно скорее отправить Формуляр Софии и Сюзанне. И эти великие ясновидящие сразу же примутся за работу!

Важное предупреждение

Как указано выше, София и Сюзанна специализируются на решении финансовых затруднений. Если у Вас проблемы в личной жизни или на работе, связываться с ними бесполезно. Увы, в этих случаях София и Сюзанна ничего не смогут сделать для Вас. Свяжитесь с сестрами только в том случае, если Вы испытываете финансовые сложности.

ВНИМАНИЕ!

Если деньги нужны Вам СРОЧНО,
Вы можете зарегистрировать Ваш запрос с **городского** телефона по номеру

8-800-555-29-87
(звонок бесплатный)

или с **мобильного** телефона по номеру

8-495-785-58-21

и назовите код:
03.7565.68.76.1.

Формуляр БЕСПЛАТНОЙ помощи

Как можно скорее заполните и отправьте по адресу: ООО «РУСБЬЮТИ», а/я 1629, г. Тверь, 170100, или по факсу 8 (499) 270-34-71.

❑ ДА, уважаемые София и Сюзанна, я подтверждаю, что в настоящий момент испытываю серьезные финансовые трудности, которые отравляют мне жизнь и из-за которых я не сплю ночами. По этой причине я принимаю вашу бесплатную помощь.

❑ Я знаю, что ничем не рискую, прося вас о помощи, поскольку, разумеется, мне не придется ничего платить за ваши секреты и за вашу поддержку ни сейчас, ни впоследствии. Мой единственный риск – увидеть, как наконец деньги входят в мою жизнь и помогают мне обрести счастье.

❑ На этих условиях я прошу вас использовать ваши секреты и способности для того, чтобы помочь мне получить следующую денежную сумму: _____ *рублей.*

Я указываю дату своего рождения и понимаю, что, не указав ее, не получу помощи:

|_|_| |_|_| |_|_|_|_| **Обязательно!!!**
число месяц год

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Пол: ❑ м. ❑ ж. Индекс: |_|_|_|_|_|_|

Адрес: _____

_____

_____

_____

_____

Моб. телефон: |8|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

e-mail: _____

☎ ***Подробная информация по телефону 8-495-785-58-21 в будни с 8:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.***

Подпись _____

Важно! Через несколько дней после отправки этого Формуляра Вы получите большой белый конверт с письмом от самих Софии и Сюзанны. Осторожно вскройте конверт и последуйте советам, изложенным в письме. Прочитайте его сами и никому не показывайте! **03.7565.68.76.1**

Настоящим я даю свое согласие на передачу моих персональных данных оператору ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739093370, Адрес: 125284, Москва, Ленинградский пр., д. 35) в целях продвижения товаров и услуг, предлагаемых ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнерами, а также на обработку данных – автоматизированную и неавтоматизированную, с возможностью сбора, записи, систематизации, накопления, хранения, уточнения (обновление, изменение), извлечения, использования, передачи (распространения, предоставления, доступ), обезличивания, блокирования, удаления, уничтожения, а также передачи третьим лицам до отзыва настоящего согласия. Подтверждаю свое согласие на получение от ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнеров на мой почтовый, электронный адрес, в т. ч. на номер мобильного телефона, информации о проводимых ООО «РУСБЬЮТИ» или его партнерами рекламных и стимулирующих мероприятиях и продвигаемых услугах. Согласие может быть отозвано мною посредством направления письменного заявления в ООО «РУСБЬЮТИ». "Помощь Софии и Сюзанны оказывается бесплатно для клиентов ООО «РУСБЬЮТИ» и не гарантирует 100% результат. Для того чтобы стать клиентом, необходимо заполнить и направить Формуляр бесплатной помощи в адрес ООО «РУСБЬЮТИ» или позвонить по указанному телефону. Направив Формуляр бесплатной помощи в адрес продавца (ООО «РУСБЬЮТИ») или позвонив, клиент выражает свое согласие с получением в дальнейшем товарных каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 31.08.2014. Стоимость звонка с мобильного телефона уточняйте у Вашего оператора.

РЕКЛАМА 863732

ЛАПША из писем читателей

Между нами не было ничего, кроме постели и поцелуев.
Ирина, Смоленск

Я не Анджелина Джоли, но и не бомжиха какая-нибудь. Я нахожусь между ними.
Елена, Ставропольский край

Каждый раз объясняю маме, что он не пьяный, а всегда такой.
Юля, Омская обл.

Тело мужчины надо любить как отдельного человека.
Наталья, Сызрань

Исходя из моего немаленького жизненного опыта, могу с уверенностью сказать: мужик в 40 лет только расцветать начинает — и внешне, и мозгами.
Ярослава, Армавир

Муж рассматривал мою страничку в соцсети: «Что-то у тебя все подруги на три буквы». Я уже приготовилась возразить и уточнила: «В смысле?» — «Ну, Ира, Оля, Юля, Аня...»
Светлана, Кемеровская обл.

■ ОН НАСТОЛЬКО ПЛОХО ПАРКОВАЛСЯ, ЧТО НА МАШИНЕ ЕМУ НАПИСАЛИ «ДУРА».

■ МЕДИКИ О ДОРОГАХ: «НАШИ ДОРОГИ САМЫЕ ЛУЧШИЕ — И ГРЫЖУ ВПРАВЯТ, И КАМНИ ИЗ ПОЧЕК ВЫТРЯСУТ!»

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

25 лет, среднего роста, не склонная к полноте. Живу в Казахстане. Доброжелательная, спокойная, с чувством юмора и позитивным взглядом на жизнь. Обожаю готовить и слушать музыку. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с добрым, надежным, ответственным парнем 26-30 лет, который станет мне надежной опорой в жизни. Подробности при переписке.

Карина, электронный адрес: karina.kulmukhambetova@mal.ru

***

57 лет, средней полноты. Простая сельская женщина, симпатичная, хорошая хозяйка. Дети взрослые, живут отдельно. На пенсии, но работаю. Живу в доме с удобствами. Познакомлюсь с мужчиной до 65 лет, без вредных привычек. Жду письма, желательно с фото.

В. И. Сергиенко, д/в, с. Александровское, Ставропольский край, 356302

***

60 лет, рост 164 см, вес 70 кг, по гороскопу Дева. Русская, вдова военнослужащего, жила в военных гарнизонах. На пенсии, но работаю. Дети взрослые, женатые, живут отдельно. Добрая, отзывчивая, общительная, чистоплотная, неплохая хозяйка, без вредных привычек. Страдаю от одиночества. Для серьезных отношений и создания крепкой и счастливой семьи познакомлюсь с одиноким, добрым, честным, обеспеченным, состоявшимся мужчиной 58-68 лет, без вредных привычек. Согласна на переезд. Пьющих и судимых прошу не беспокоить. Отвечу на SMS-сообщения.

Людмила, Поворино, Воронежская обл., тел. 8-980-344-15-75

***

61 год, рост 165 см, вес 73 кг. Вдова, пенсионерка, живу с дочерью и внуками. Без вредных привычек. Познакомлюсь с добрым мужчиной, желающим жить в согласии. На переезд согласна.

Людмила, ул. Комсомольская, 13а, кв. 10, Мирный, Саха-Якутия, 678180, тел. 8-914-287-60-25

61 год, среднего роста, вдова. Простая, добрая. Есть сын, жилье. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным мужчиной не моложе 60 лет, согласным на переезд ко мне.

Без подписи, Пензенская обл., тел. 8-963-107-43-47

***

62 года, рост 155 см, вес 63 кг. Вдова, по гороскопу Телец. Добрая, преданная, нежная, ласковая, очень домашняя и спокойная, коммуникабельная, веду здоровый образ жизни. В мужчине ценю доброту, честность, преданность, щедрость, искренность. Не смирюсь с пьянством, курением, ложью, предательством, жадностью и сквернословием. Считаю, что главное в отношениях — уважение и доверие.

Алина, Краснодарский край, 8-961-526-88-92

***

64 года (выгляжу моложе), ниже среднего роста, неполная. Простая и скромная женщина, старательная во всем. Живу в сельской местности. Хочу познакомиться с надежным, простым, душевным мужчиной. Будем вместе радоваться жизни, дарить друг другу любовь и заботу.

Мария, Краснодарский край, тт. 8-918-992-74-20, 8-964-928-06-05

***

71 год, рост 155 см, вес 60 кг. Добрая, не скандальная, честная. Живу с родственниками. Для совместного проживания без интима познакомлюсь с добропорядочным дедушкой, желательно одиноким. Поеду куда угодно. Хочу пожить в старости уважаемой бабушкой.

В. Д. Казаринова, ул. Космонавтов, 17/1, кв. 53, Ростов-на-Дону, 344092, тел. 8-928-105-99-06

***

74 года, рост 168 см, вес 78 кг. Вдова, пенсионерка из сельской местности. Веду здоровый образ жизни. Порядочная, приятной внешности, трудолюбивая, общительная. Люблю землю, огород, природу. Надеюсь, что отзовется одинокий, серьезный мужчина с Алтая, близкий мне по возрасту, которому нужна хозяйка в доме. На предательство не способна, заботу, внимание и любовь гарантирую. Согласна на переезд. Жадных, корыстных, судимых прошу не беспокоить.

Наталья, Алтайский край. Тел. 8-962-807-31-03

Вроде живи и радуйся, но внезапно мужа не стало

АЙБОЛИТ

С трудом перенесла утрату мужа, ведь так много в жизни мы пережили с ним. Дом построили, вроде живи и радуйся, но внезапно его не стало. Прошло 5 лет... Познакомлюсь с простым, добрым мужчиной, желательно тоже познавшим утрату родного человека, чтобы жить, заботясь друг о друге, без лжи и предательства. Пусть откликнется мужчина 60-65 лет, желательно с автомобилем, так как поездки за город успокаивают любого человека, а тем более перенесшего горе. Люблю землю, есть благоустроенный домик у реки, рядом роща. Мне ничего не надо, кроме доброй души и понимания. Я невысокого роста, не склонная к полноте черноглазая казачка. Хорошая хозяйка. Пьющих, корыстных и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Людмила Михайловна Лазаренко, д/в, Красный Сулин, Ростовская обл., 346355

МУЖЧИНЫ

26 лет, рост 180 см. Русский, не женат, детей нет. Живу в поселке, есть квартира. Симпатичный, скромный, порядочный, серьезный, ответственный, без вредных привычек. Хочу познакомиться с женщиной до 30 лет, можно с ребенком.

Сергей, пос. Притеречный, РСО-Алания, тел. 8-906-495-14-38

***

38 лет, рост 190 см, по гороскопу Козерог. Русский, без материальных и жилищных проблем. Серьезный, ответственный, люблю природу и животных. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, понимающей женщиной-славянкой без детей.

Без подписи, а/я 9, п/о 32, Пятигорск, Ставропольский край

***

48 лет. Без вредных привычек, занимаюсь спортом. Работаю, есть свое жилье. Для создания семьи, основанной на взаимопонимании, уважении и любви, хотел бы познакомиться с девушкой или женщиной

Александр, Железноводск, Ставропольский край, тел. 8-909-769-40-62

55 лет, рост 173 см, по гороскопу Козерог. Русский, без вредных привычек. Познакомлюсь с порядочной женщиной 45-55 лет, без вредных привычек, не склонной к полноте, приятной внешности, желательно из Алтайского края. Окружу вниманием и заботой.

Александр, Алтайский край, тел. 8-913-088-12-95

***

59 лет, рост 175 см. Русский, из порядочной семьи. Добрый, внимательный, без вредных привычек, не лентяй. Познакомлюсь с худенькой женщиной старше 50 лет, без вредных привычек, проблем и внуков, для которой главное — любовь, уважение, понимание, а не секс, проживающей в Ставропольском или Краснодарском крае.

Владимир, Пятигорск, Ставропольский край, тел. 8-928-349-10-08

***

61 год, рост 178 см, вес 91 кг. Русский, здоров, выгляжу моложе своих лет. Добрый, надежный, спокойный. Люблю природу, рыбалку, сельскую местность, где воздух чистый и не отравленный. Для создания семьи познакомлюсь с ухоженной, добродушной, веселой женщиной до 55 лет, приятной полноты, без вредных привычек и серьезных заболеваний, хорошей хозяйкой.

Александр, Астраханская обл., тел. 8-937-503-95-21

***

61 год, рост 180 см, нормального телосложения. Без вредных привычек. Жильем обеспечен, но хочу переехать. Для создания семьи познакомлюсь с неполной, домашней, заботливой, доброй женщиной, близкой мне по возрасту, чтобы идти рука об руку до конца жизни.

Александр, Калмыкия, тел. 8-917-687-25-59

***

68 лет, рост 160 см, вес 50 кг, русский. Живу один в сельской местности. Дороги, асфальт, газ, свет, вода — все есть. Спокойный, без вредных привычек, выгляжу моложе своих лет. Очень не люблю ссоры. Познакомлюсь с не полной, некурящей, непьющей женщиной 65 лет, ростом 155-160 см, из сельской местности, с хорошим характером, согласной на переезд ко мне. Напиши, дорогая, очень жду!

Василий Петрович Артемов, с. Морд-Юнки, Торбеевский р-н, Мордовия, 431036

***

71 год, рост 172 см, вес 75 кг. Пенсионер, не пью, не курю. Не жадный, могу все делать по дому и на даче. Денежных накоплений и своего жилья нет. Прошу откликнуться женщину, которая ценит человеческие добропорядочные взаимоотношения и трудолюбивые руки, можно из сельской местности, желательно из близлежащих областей.

Владимир, Тольятти, Самарская обл., тел. 8-908-407-38-91

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать их номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Поставили пятно?

ПЯТНА от пота на рубашке перед стиркой обработайте лимонным соком. Кислота растворяет щелочные разводы, которые могут вызвать пожелтение во время стирки, если их не убрать.

ПОСАДИЛИ пятно на кружевную кофточку? Измельчите таблетку аспирина и размешайте в 100 мл воды до полного растворения. Смочите раствором ватный тампон, нанесите на пятно и оставьте на 2 часа. Потом постирайте вещь как обычно.

ОТСТИРАТЬ следы от зеленой травы поможет белая зубная паста, нанесите ее перед стиркой на пятно и как следует разотрите на ткани.

ЧТОБЫ удалить пятно от вина или чернил, побрызгайте на него лаком от волос и через 5 минут постирайте вещь с порошком. Но лак для волос не подходит для шерстяных и шелковых тканей.

■ «МЫЛЬНЫЕ ОПЕРЫ» СХЛЫНУЛИ. НО ПЕНА ОСТАЛАСЬ.

■ КТО ХОЧЕТ ВЗЯТЬ ОТ ЖИЗНИ ВСЕ, ТОТ РАНЬШЕ ОТДАЕТ ДУШУ.

Знаете ли вы, что...

● Зубные щетки небезопасны. Одна щетка содержит в среднем до 10 млн бактерий, в их числе — стафилококки, стрептококки и грибки. Они могут стать причиной проблем с сердцем, включая артрит и инфаркт. Поэтому чаще меняйте зубные щетки и храните, используя специальные стерилизаторы, или обрабатывайте их кипятком.

● Живущие на полотенцах микроорганизмы могут вызвать различные воспаления. Поэтому стирайте их при температуре не менее 90°С, чтобы продезинфицировать, и сушите в хорошо проветриваемом помещении.

● В кроссовках отлично размножаются разнообразные грибки: часто обувь хранится в темном, теплом месте, а пот с ног обеспечивает необходимую сырость. Эксперты рекомендуют регулярно проветривать и протирать кроссовки.

Чистый на зависть всем ковёр

Когда приходят гости, всегда удивляются, почему у меня ковры такие яркие и блестящие. Думают, что я их часто сдаю в химчистку. Но у меня свой надежный и уже давно проверенный метод. В тазике или ведерке смешиваю 1 ст. ложку соды, 1/3 стакана уксуса, горячую воду (не кипяток), не доходя 5 см до края тары, и 1 ст. ложку стирального порошка. Распыляю средство на ковер и чищу его с помощью щеточки. Очищается очень легко.

А. Б. Крупина, Железноводск, Ставропольский край

Краны будут блестеть

Все хозяйки знают, как трудно бывает очистить краны в ванной и на кухне от загрязнений. Мне всегда в таких случаях помогает раствор уксуса. Уксус нужно развести с водой в равных пропорциях, намочить в растворе марлю или тряпочки и укутать ими краны. В таком виде все нужно оставить на полчаса. В это время я делаю основную часть уборки. Через полчаса краны нужно освободить от марли и протереть влажной губкой. Результат вас удивит и обрадует. Правда, лучше надеть резиновые перчатки: уксус получается довольно крепкий, и нужно защитить от него руки.

С. Иванова, Астрахань

Молоко склеит разбитую посуду

Держать дома битую посуду нет смысла, да и примета плохая. Но иногда разбитая вещь — это память, поэтому выбрасывать ее жалко. «Срастить» осколки керамической кружки или тарелки, не оставив следа, поможет обычное молоко. Этим методом со мной поделилась бабушка. Хорошо вымойте места раскола, соедините части изделия и закрепите резинкой или обмотайте ниткой. Положите в глубокую посуду и залейте некипяченым молоком так, чтобы полностью покрыть склеиваемый разлом. Оставьте на 3-4 дня обязательно при комнатной температуре, чтобы молоко скисло.

Если вещь склеить не сразу, то со временем края разлома потемнеют и могут быть заметны на склеенной посуде.

М. Ю. Цапикова, Саратов

Собираем чемодан

Отправляясь в поездку, позаботьтесь о том, чтобы в чемодан вместилось все нужное и ничего лишнего.

* Складывая вещи в чемодан, сначала положите самые крупные и тяжелые предметы, а затем мелкие и легкие. Бельем и другими мелочами заполняйте пустоты в чемодане или распределите по карманам.

* Если имеются хрупкие вещи (стеклянные бутылки, электроприборы), кладите их в середину чемодана или сумки, завернув в одежду или полотенца.

* Что касается медикаментов, то ими лучше запастись заранее, особенно если отправляетесь в другую страну.

* Чтобы сэкономить место и уменьшить вес, туалетные принадлежности, косметику и средства по уходу берите в специальных миниупаковках или переливайте в небольшие баночки. Упаковывайте все жидкости герметично, чтобы они не протекли в дороге.

* Не забывайте, что большинство вещей личной гигиены можно попросту купить по прибытии, если не едете на необитаемый остров.

* Прежде чем брать с собой утюг или фен, поинтересуйтесь об их наличии в том месте, где собираетесь проживать.

* Если везете несколько пар обуви, вложите внутрь них несколько вещей: зарядки, носки, свернутое белье в пакетах.

* Твердо откажитесь укладывать в чемодан то, что попадает под категорию «на всякий случай».

На каждый день

ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ЦВЕТОВ, ДОБАВЬТЕ В ВАЗУ С ВОДОЙ КУСОЧЕК САХАРА, КАПЛЮ ОТБЕЛИВАТЕЛЯ ИЛИ ТАБЛЕТКУ АСПИРИНА. ИЛИ ПОСТАВЬТЕ ЦВЕТЫ В ГАЗИРОВАННЫЙ ЛИМОННЫЙ НАПИТОК — В НЕМ БУКЕТ ПРОЖИВЕТ ЕЩЕ ДОЛЬШЕ.

Уроки жизни

«Бабушкину пуховую подушку жаль, но здоровье дороже!»

ЕЛЕНА МАЛЫШЕВА, врач, телеведущая:

— Я аллергик, поэтому ковров дома не держу. И другим не советую! Они накапливают пыль и коварные бактерии, а иногда даже токсичные вещества вроде свинца и ртути. Ничем эту скверну не вычистишь! Владельцы ковров обрекают себя на разные заболевания — от аллергии до бронхиальной астмы. Изделия из пера и пуха тоже опасны! Замените их теми, что набиты синтетикой. Подаренную мамой ковровую дорожку или пуховую бабушкину подушку лучше выбросить. Жаль, конечно, но здоровье дороже.

Еще в моем доме нет деревянных разделочных досок — в них живут грибки и бактерии. Все пластиковые контейнеры заменила на стеклянные и керамические. Пластик — продукт нефтепереработки, который вызывает рак. Не пользуюсь сковородками с тефлоновым покрытием: всю посуду заменила на керамическую. Керамика — это глина и в воду, как ни нагревай, ничего вредного не выделится.

Хи-хи-с!

■ ХОТИТЕ УЗНАТЬ НЕДОСТАТКИ ЖЕНЩИНЫ? ПРОСТО ПОХВАЛИТЕ ЕЕ ПЕРЕД ПОДРУГАМИ!

■ ЧТОБЫ ВАШИ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ВЫСОКИХ МАТЕРИЯХ НЕ БЫЛИ ПРЕРВАНЫ САМЫМ БЕСЦЕРЕМОННЫМ ОБРАЗОМ, ЗАКРЫВАЙТЕ ДВЕРЬ ТУАЛЕТА НА ШПИНГАЛЕТ.

■ БРАК — ЭТО ПОСТОЯННАЯ БОРЬБА: СНАЧАЛА ЗА ОБЪЕДИНЕНИЕ, ПОТОМ ЗА РАВНОПРАВИЕ, А ЗАТЕМ ЗА НЕЗАВИСИМОСТЬ.

Вы хотите, чтобы сахар в крови оставался в норме? Тогда принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой поддержания нормального уровня сахара в крови. Неудивительно, если учесть, что в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн человек, и каждый год по этой причине умирает до 4 млн людей[1]. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

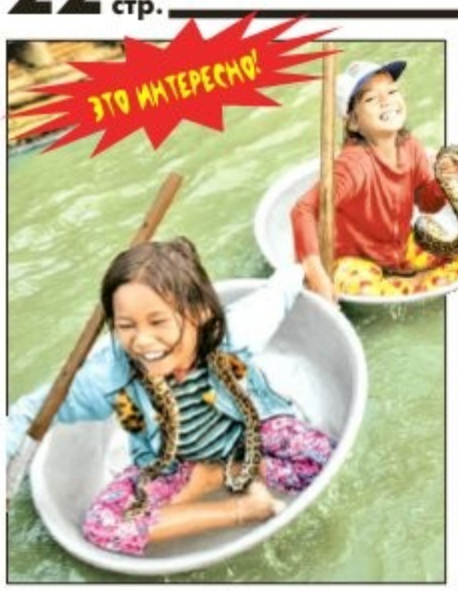
Инулин заслуженно называют растительным инсулином, потому что он направлен на улучшение углеводного и липидного обмена, что способствует поддержанию в норме уровня сахара.

Джимнема — древнее растение, название которого переводится как «разрушитель сахара» — благодаря джимнемовым кислотам способствует замедлению процессов всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма; кроме того джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и нормальную выработку инсулина. 4 таблетки «Олиджима» в день[2] поддержат уровень сахара в крови в норме, и у Вас будет меньше поводов для беспокойства за свое здоровье и здоровье Ваших близких. **Олиджим: пусть уровень сахара остается в норме!**

Гарантия качества: произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

[1] «Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html)
[2] Рекомендуется регулярный прием «Олиджима» по схеме 25\5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом)
БАД. Реклама



В Камбодже есть озеро Тонселап — самое большое в Юго-Восточной Азии. На озере в деревнях живут люди, передвигаются они на лодках, а местная ребятня плавает в тазиках. Чтобы привлечь внимание туристов, они берут с собой ручных змей. Когда ребенок подрастает, ему ловят питона, кормят его до отвала и на месяц зашивают рот. Ребенок с ним играет как только может. Считается, что через месяц змея с ним подружилась, тогда рот распарывают, снова кормят и уже не зашивают.

Дайте пряник!

...Храня мрачное выражение лица, она съела в обед две тарелки борща, три котлеты с гарниром, потом, немного подумав, проглотила еще одну, но уже без гарнира. А за чаем сжевала два больших пряника, предварительно намазав их сливочным маслом, и три пирожных.

— Цыпочка, уж не заболела ли ты часом? — обеспокоенно спросил ее муж, все это время завороженно наблюдающий за варварским уничтожением такого количества съестного.

— Нет, — вздохнула жена, разворачивая шоколадку. — У меня стресс. Я решила сесть на диету и ужасно от этого расстроилась. А когда я нервничаю, я много ем...

— И что теперь?

— А что? Вот так и буду мучиться.

И, давясь слезами, потянулась за тортом.

Марат Валеев

ЛАПША
из писем читателей

Китайские мудрецы утверждают: на спине спят святые, на животе — грешницы, на правом боку — царицы, на левом — мудрые женщины. Уже неделю ворочаюсь — не могу определиться.

Светлана, Ростов-на-Дону

Шел на днях домой, смотрю — у мусоропровода лежит толстая папка журналов «Плейбой». Наверное, кто-то подключился к Интернету.

Дмитрий, Тверь

Могу занять в вашем издании вакансию научного редактора. По образованию я парикмахер, десять лет работаю мастером.

Анастасия, Сыктывкар

Недавно в сердцах метнула любимую кружку, а она не разбилась. Вот, думаю, какая кружка хорошая. На следующий день наливаю в нее кипяток, а она — хрясь — и пополам. Обиделась, наверное.

Жанна, Мурманск

■ ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО УХО-ГОРЛО-НОС — ПОЛУЧАЕТСЯ ЛОР... НО КАК?!

■ ЖИЗНЬ — ЭТО ИСКУССТВО РИСОВАТЬ БЕЗ ЛАСТИКА.

О как!

Излечился

Заболел простудой сдуру и сижу с температурой: нос не дышит, ломит кости, кашель — просто крышу сносит! Что же делать? Как же быть? Что за средство проглотить?

Приползаю я в аптеку и прошу себе таблетку, чтоб сняла симптомы все, что так досаждают мне...

Хмурый продавец в ответ говорит:

— Таблеток нет! Есть микстура за пятьсот — и поможет, и спасет!

— Вот же, блин, — пятьсот рублей!!! Да подохну я скорей, чем такие деньги вам за микстуру я отдам!

Из аптеки вылетаю, громко дверью громыхая, и лишь тут я с изумленьем понимаю, что совсем я бодр, здоров и полон сил — грипп проклятый отступил!

Вот же в мире как бывает: жадность тоже помогает!

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ДОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫПИВАЙТЕ ПО 100 ГРАММОВ ВИНА. ВНИМАНИЕ! ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ДОЖИТЬ ДО 500, ПРОСЬБА НИКАКИХ ВЫВОДОВ ОТСЮДА НЕ ДЕЛАТЬ.

Се ля ви!

Ни на шаг!

Этот мир я не покину...
Мне еще платить за газ
И хотя бы половину
За разбитый унитаз.
За межгород расплатиться,
Телефон чтоб не умолк.
Обещал одной жениться...
Ждет лет десять. Тоже долг!
И соседке два романа
Надо к завтра мне вернуть.
И еще вода из крана...
Надо гайки подтянуть.
Взносы сдать и сдать бутылки,
За квартиру заплатить.
Гвоздь в ботинке как в затылке...
Надо жить, и жить, и жить.
Знаю, что финал мой грустен,
Но из жизни — ни на шаг.
Государство не отпустит,
Перед ним я весь в долгах.
Такова уж наша доля —
Эту чашу пить и пить...
Я в долгах весь поневоле,
Значит... буду долго жить!

Владимир Панков

Есть мужик — есть куча проблем. Нет мужика — есть одна проблема: нет мужика!

РАССКАЗИК

Пришел муж вечером с работы. Жена шмыг на кухню готовить ужин, а муж на диван плюхнулся. Вдруг с балкона стучится голый мужик и говорит, что был в гостях у соседки этажом выше, но неожиданно пришел ее муж. Хозяин с пониманием отнесся к гостю, дал ему свою одежду и потихоньку выпустил из квартиры. Затем вернулся на диван, сидел, сидел и спрашивает жену: «Слушай, Люся, а когда это нашему дому успели шестой этаж пристроить?»

Не спится?

ОТАРА

КУЗЯКИНУ НЕ СПАЛОСЬ. ОН ВОРОЧАЛСЯ, ВОРОЧАЛСЯ И РЕШИЛ ПОСЧИТАТЬ ОВЕЦ — СЛЫШАЛ, ЧТО ИНОГДА ПОМОГАЕТ...

И тут пришел чабан и поинтересовался, что это Кузякин делает в его отаре.

— Да вот, не спится. А говорят, когда посчитаешь овец, приходит сон...

— Ну и сколько ты их насчитал?

— Пятьсот семьдесят пять штук! — отрапортовал Кузякин.

— А было шестьсот, — задумчиво сказал пастух. — Где еще двадцать пять?

— А я почем знаю? — пожал плечами Кузякин. — Видно, сперли, пока ты где-то шлялся. Сам-то где был?

— Да я это... — смутился чабан. — За куревом ходил.

Он закурил и гулко закашлял, отчего все овцы разом испуганно подпрыгнули на месте и бросились врассыпную.

Кузякин сбегал и вернул отару на место.

— Молодец, — похвалил его чабан. — Ты сегодня неплохо потрудился: и пересчет мне сделал, и разбежаться отаре не дал. Так что сейчас мы тебе настрижем зарплату...

Он ловко выхватил из отары тучную овцу, посадил ее на курдюк и защелкал огромными ножницами. Шерсть с овцы стала сползать, как толстый вязаный свитер.

— Здорово! — восхитился Кузякин.

— Хочешь попробовать?

— Хочу! — азартно сказал Кузякин. Он тут же оседлал наполовину остриженную овцу и плотоядно защелкал ножницами...

— А-а-а, сволочь, что ты делаешь! — услышал вдруг Кузякин истошный вопль и очнулся в супружеской постели сидящим верхом на жене. В одной руке Кузякин держал маникюрные ножницы, а на кулак другой были намотаны волосы жены. И эти волосы Кузякин пытался состричь.

— Ишь чего удумал! Совсем уже сбрендил со своей пьянкой, — бушевала его половина. — Все, перебирайся на диван!

Кузякин безропотно ушел в зал. И снова не мог долго заснуть: все думал, как там его новый знакомец один справляется с такой большой отарой и кто же все-таки увел из нее целых двадцать пять овец? А может, уже больше? И Кузякин решил еще раз пересчитать отару...

Марат Валеев

ОСЛЫШКИ

Достаньционное управление
Ультиматом
Скользкулятор
Благородное происхождение
Инкогникто
Многоукрадная экономика
Автотрясса
Кандидадура
Бронежилец
Бесполезненная операция
Пустгальтер
Фортельпьяный концерт
Постельный лежим
Хилач
Малоодежный стиль

Вячеслав Бонифатов

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23.

		Ь			П	А	Р	Н	И	К			С	
		А			О				О				Т	
О	П	Е	Р	А	Т	О	Р		Р	А	З	Г	О	В	О	Р
		А			О				К			П				
		Н			Г	А	З	Е	Т	А		К				
		И								К	А	Р	А	Б	А	С
		Н								И						В
З	А	Н	А	Ч	К	А				П						Е
	О		П							А		О		Т		
	Т		Е							Р			С	Е	Л	О
	А	Н	Г	Е	Л					И		Т				Д
П		А		Ь						С	П	О	Р			И
Л		У		С	У	Р	О	К					О			О
О		К		И			О					Г				Д
М	А	Г	А	З	И	Н			Р		К	А	Л	А	Ч	
Б			И			С	П	Р	А	В	К	А		Е		
И			М								Р			Р		
Р	Я	С	К	А							Т	Р	А	К	Т	О	Р
		О									О		А			Ы
		Р									Щ		Т			Ь
		О									К		Е			К
		Н					К	А	Р	А	К	А	Т	И	Ц	А
	С	А	М	Б	О		О				У		К			
	Р			К	У	М	Ы	С			Л		О			
	А			Н			Т				Е		Н			
Р	Е	М	Е	С	Л	О		Ь			К	А	Н	А	В	А

Ай-болит!

Брось сигарету!

— ЖЕНА КРУТИТСЯ, ПОНИМАЕШЬ, КАК БЕЛКА В КОЛЕСЕ, А ОН КУРИТ! У ЖЕНЫ КОЛГОТКИ РВАНЫЕ, А ОН ДЕНЬГИ НА ДЫМ ПУСКАЕТ!!! НЕГОДЯЙ!

— Значит, вы хотите закодироваться от курения?

— Да, доктор, хочу!

— Это очень тяжелая процедура, основанная на воздействии на кору и подкорку мозга и лишенная медикаментозного действия. И дорогая.

— Ну, не дороже денег, доктор. Сколько?

— Ну-у, батенька, скажем... м-м-м... десять штук.

— Согласен. Кашель замучил. Сплю с женой — кашляю. На работе сплю — кашляю. Только в туалете и помогает.

— Значит, так: делайте три затяжки, а потом на меня не обижаться! Раз... два... три. Что, балдеем?! Нравится?! Он, понимаете ли, курит! А сколько ты зарабатываешь, мерзавец, чтоб еще и курить?! Жена крутится, понимаешь, как белка в колесе, а он курит! Дети в обносках ходят, у жены колготки рваные, а он деньги на дым пускает! Негодяй! Брось сигарету, брось сигарету, брось!

— Доктор, что вы себе позволяете? Я буду жаловаться!

— Я-те пожалуюсь! Он, значит, курит, а ему потом вены на ногах шунтируй, ноги отрезай, костыли покупай на народные деньги! Легкие черные вырезай, на наркоз тратиться... Козел! Может, инфарктик хочешь?! Бац — и в ящик?! Гробов на вас, курильщиков, не напасешься, весь лес порубали! Похороны ему с музыкой! Тапок белых в продаже днем с огнем не сыщешь, вымели подчистую! Брось сигарету, брось сигарету, брось!

Или инсультик захотел? Шандарах в башке — и в койку, под себя гадить! Хомут на шею семье! Подлец последний!

— Ну вы это уж слишком, доктор...

— Что — «слишком»? Ничего не слишком! Сначал сигареточки, потом марихуаночка, а потом что? А, балдежник? Что, закашлялся, мерзавец? Не нравится? А ну отвечай быстро: сам коноплю на балконе выращиваешь? Или посредничком в Шереметьево? Где пакетики хранишь? Отвечай. Кто поставщик? Почем груз?! В глаза! В глаза смотреть! Отвечать, когда тебя спрашивают! В тюряге гнить хочешь? Пасть порву, моргала выколю, редиска! Брось сигарету, брось сигарету, брось!

— Да что вы, до...

— А ну молчать! Заткни свою пасть прокуренную!

— Доктор, миленький...

— Молчать, я сказал! Достукался?! Добычковался?! Встать, суд идет! Брось сигарету! Брось! Брось!

Ну-у-у, батенька, что же вы на пол упали? Успокойтесь, голубчик, успокойтесь. Можете идти. Сеанс окончен.

Пациент, шатаясь, уходит.

Доктор (сам с собой):

— Фу-у! Как я устал. Перекурить некогда...

Доктор жадно закуривает.

Валерий Соляник

Инь и ян купи за юань!

Что мне в небе облака,
Что мне ласка Танина,
Если есть для шашлыка
Сочная...

Веселились мы
с Аленкой:
Будут овощи под
пленкой!
Но в детали я не вник,
И осот забил...

К Иннокентию
Анютка
На колени
села в шутку.
Оказался
Кеша строг:
Указал ей на...

Если взял —
верни
обратно!
Хоть сосед
мой и не вор,
Состоялся
неприятный
Для Сереги...

Это целая наука —
Приучать к порядку
внука:
«Кем тут брошена,
Егорка,
Апельсиновая...»

«Я, конечно, виноват,
Да забудем, Степка!
Вот и сала добрый
шмат,
Вот и водки...»

Будем фильм снимать
про хор,
Дирижер — новатор.
Я, конечно, режиссер,
Папа...

Ей не страшны цунами
И зной сухого лета.
Так будь и дальше
с нами,
«Нескучная...»!

Я несу букет ромашек
Самой лучшей
из Раис —
Обаятельней всех
няшек
И стройна как...

И машину охраняет,
И не требует забот —
Яркой капелькой
мигает
В «Жигулях»...

Я открыла в спальню
дверь —
Сложная задачка:
Где ты прячешься
теперь,
Мужнина...

«Вот за то, что ты мне,
Алла,
Две рапсодии сыграла,
Я кладу на клавесин
Из Марокко...»

В черной плисовой
рубахе
И с прищуром хищных
глаз,
Кукол держит в вечном
страхе
Ненавистный...

По ночам
больших
налимов
Ловит бабушка
Яга,
И заметь,
ни разу мимо
Не ударит...

Брак с моей
Мариной —
ах! —
Заключен
на небесах!
А в каком
супруга
ранге?
В самом
высшем —
чистый...

Удивляется король
Звукам из фагота:
«Вот лежит в солонке
соль,
Разве это...»

Далеко еще
до лета,
Но на улице
тепло.
Снова
яблоневым
цветом
Запорошено...

Ночью Васе не до сна:
На компьютере война.
Подошел к концу
урок —
Спит Василий как...

Едят пятиклашки
скопом
Мороженое с сиропом,
А лакомство
для бобра —
Осиновая...

«Ты своим
«налей-налей»
Мне испортил
юбилей,
Уронил
в селедку
торт —
Убирайся,
старый...»

Сидя
на диванчике,
Изучая мир,
В вафельном
стаканчике
Петя ел...

А ловок
наш майор-то!
Теперь он
мастер
спорта!
Стрелять
в мишень
из лука
Освоена...

Когда
приходит
аппетит,
Тогда
в желудок
все летит!
В одной
из телепередач
Ведущий
жадно ел...

Делят вишни Стас
и Колька,
Не решат, кому
и сколько.
А Витек на руку
скор —
Разрешил он быстро...

«Три прогула не беда,
А пустяк и ерунда!» —
Был в себе уверен
Павка:
У него в кармане...

Я аквариум
люблю!
Есть мальки
и по рублю.
Дорогая
шибко
Золотая...

«Подскажите-ка,
селяне,
Как купить кило
салями?
Что-то не сообразим,
Как пройти нам в...»

Посетив
с утра амбар,
Недоволен
Елизар:
«Ты зачем
нам в закрома
Снег
насыпала...»

По огороду я и Влад
Побегали немножко.
Прости нас, лук,
прости, салат,
И ты прости...

Спешили утки
Набить желудки:
«Не пруд, а сказка!
Какая...»

Что ни вечер,
что ни день,
Тешатся вороны:
Постоянно набекрень
У царя...

«Зря ты руль
доверил
сыну!
«Беларусь»
ушел
в трясину!» —
«То ж
не атомный
реактор,
Есть еще
в совхозе...»

«Одни и те же
теоремы
Веками
повторяем
все мы.
Не надоело?
Может,
хватит?!» —
Спросил
гипотенузу...

«Я и сам люблю
футбол!
Помню свой
последний гол.
Только стекла бить,
Абрам,
Прямо скажем —
стыд и...»

Как-то летом при игре
Спор случился
во дворе,
И костяшка домино
Залетела к нам в...

Ныряем с волнолома.
Я под водой как дома.
По дну морскому
катится
Забавно...

Мне на службе
нелегко:
Как
ни стрельну —
в молоко.
Но противнику
назло
Я освою...

Забыв на время
про хорей
И отойдя от ямба,
Я на паласе у дверей
Учу приемы...

Чтоб унять собачью
злость,
Предложите Жучке...

Весь вечер
около девчат
Крутился мой
любимый
брат.
Горазд
заигрывать
Валек,
А где же
пряников...

Мы часто
делаем не так:
Сегодня друг,
а завтра —
враг.
Была когда-то
вне закона
И Богомате-
ри...

Мир велик! В Сибири
Нина
Ела даже строганину,
А в Киргизии Денис
Настоящий пил...

Кому и как стелить
постель?
Вопрос совсем
ненужный, право.
Одним — трехзвез-
дочный отель,
Другим подходит и...

Гороскоп с 9 по 22 июля

Смейтесь и веселитесь — это полезно для сердца

ОВЕН Подсчитайте на досуге, сколько часов вы отдаете телепосиделкам, а сколько — прогулкам и общению с близкими? Подумайте, что важнее — смотреть за жизнью киношных героев или добавить красок в свою собственную жизнь? Страдаете артритом или ревматизмом? Не нагружайте себя физической работой. Для профилактики обострения попробуйте смешать в равных частях сок корня сельдерея и мед, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

ТЕЛЕЦ Отправляясь в путешествие, присядьте на дорожку и еще раз проверьте, не забыли ли чего важного. Память будет давать сбой. Есть вероятность потерять документы, деньги, ключи от квартиры, поэтому если привыкли носить в руках только одну сумку, не берите вторую: она может быть забыта и утеряна. И не планируйте более двух дел одновременно: сделайте одно дело в первой половине дня, а второе — после обеда.

БЛИЗНЕЦЫ Денег будет явно не хватать, особенно если вы заняты строительством или ремонтом. Что ж, учитесь экономить. Позаботьтесь о позвоночнике. Для этого достаточно делать простое упражнение: встаньте прямо, возьмитесь за края полотенца, вытяните руки вверх, медленно наклоните тело вправо, выпрямитесь, выполните наклон влево. Повторите упражнение 10 раз по 5 раз в каждую сторону.

РАК Напомнят о себе проблемы, которые вы считали актуальными лет 5-7 назад, так что приготовьтесь вернуться в прошлое. Кроме того, будет много суеты, возни с мелкими неурядицами, неожиданных встреч и странных разговоров. Нервное перенапряжение может вызвать головные боли, поэтому не принимайте мелкие неприятности близко к сердцу. Чтобы вечером спокойно уснуть, выпейте чашку теплого молока и съешьте один банан.

ЛЕВ Где тонко, там и рвется. На работе все прекрасно, но дома — кошмар и ужас, или наоборот. Если хотите уладить проблемы, доверяйте интуиции и не пытайтесь сию секунду расставить все точки над i. Самое время помочь работе пищеварительного тракта. На огороде вовсю растет базилик — ароматная пряность, которая является прекрасным лекарством. Добавляйте его в любые мясные, рыбные, овощные блюда. А можно 5-6 листиков травы залить 1 стаканом кипятка и пить как чай. Базилик полезен даже при язве желудка.

ДЕВА Чем бы вы ни занимались, это принесет вам огромное удовольствие! Кроме того, вероятны интересные знакомства. Только берегите себя, избегайте стрессов и перегрузок, не взваливайте на свои плечи слишком тяжелую ношу. Почувствуйте себя человеком, а не машиной, которую нужно заводить каждый день. И категорически откажитесь от крепких спиртных напитков — они просто взорвут ваш мозг!

ВЕСЫ Самое время навести порядок в делах и документах, разложить свою жизнь по полочкам с въедливостью завзятого бюрократа. Не забывайте прикасаться к листочкам деревьев, общайтесь с ними — после такого общения прибавляются силы и здоровье. Очень благотворно на нервную систему влияет пение птиц — оно снимает любой стресс. А лучше повесьте рядом с домом скворечник, и пусть птичий щебет будит вас по утрам.

СКОРПИОН Не обращайте внимания на досадные мелочи, не старайтесь во что бы то ни стало убедить всех в собственной правоте: здоровье дороже. Положительные эмоции, хорошее настроение будут очень полезны для сердца. Поэтому... пойте! Тихо мурлычьте под нос полюбившийся мотив, когда есть кто-то рядом, а дома, оставшись в одиночестве, распевайте во все горло! Получайте удовольствие от пения.

СТРЕЛЕЦ Кругом хаос, суета, неразбериха. Даже не пытайтесь навести порядок — со временем все встанет на свои места. Не советуем вкладывать деньги, принимать важные решения и менять работу. Постарайтесь не навредить своему здоровью, переутомляясь на огороде. Дайте возможность своему телу привести себя в порядок хотя бы летом, пока сады полны ягод, а в огороде свежие овощи и зелень. Смело подставляйте свою кожу солнечным лучам, скиньте обувь, окунитесь в речку, море или хотя бы станьте под душ.

КОЗЕРОГ Вы невероятно устали, даже с повседневными делами справляетесь с большим трудом. Так что самое время сделать паузу. Небольшой отпуск или хотя бы пара дней на даче помогут восстановить силы. Но не злоупотребляйте загаром — это красиво, но неполезно. В питании основной упор делайте на фрукты и любую зелень, и побольше пейте: постарайтесь, чтобы всегда под рукой была бутылочка с водой, отхлебывайте по глоточку, даже если пить не хочется.

ВОДОЛЕЙ Без вас как без рук! Разумеется, это льстит самолюбию, но все же не стоит хвататься за сто дел одновременно. О здоровье: вероятно появление отеков. Попробуйте выгнать лишнюю жидкость с помощью домашнего мочегонного средства: 3 чайн. ложки тмина заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день. Черный чай замените зеленым, добавляйте в него ягоды шиповника.

РЫБЫ Полагаете, кругом враги? Расслабьтесь, иначе из-за собственной мнительности растеряете всех друзей. А если с кем-то уже успели поссориться, спешите помириться. Не перегружайте кишечник! Для нормальной его работы попробуйте приготовить салат: натрите с кожурой яблоко, морковь, смешайте с 1 чайн. ложкой отрубей и несладким йогуртом. Ешьте его натощак по утрам в течение недели.

В следующем номере читайте:

- ✓ **На приёме у терапевта** ПОРТЯТ ЛИ ЗУБЫ ТАБЛЕТКИ ОТ ГИПЕРТОНИИ?
- ✓ **Сам себе доктор** ОСТРЫЙ ГАСТРИТ: КАК ПРАВИЛЬНО СНЯТЬ БОЛЬ.
- ✓ **Ищем причину** ИНФАРКТ У МУЖЧИН СЛУЧАЕТСЯ ЧАЩЕ.
- ✓ **У малыша диабет** ЖАЛКО ПАЛЬЧИК КОЛОТЬ....

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-38-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 183690 экз. Заказ 596. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 9.07.2014 г. Подписано в печать 4.07.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск).
Общий тираж 229315 экз.
12+